

How to be a Man

DER **PLAYBOY** GENTLEMAN



BLEIB DU SELBST!

*Vom Gangster-Rapper
zur weltweit gefeierten
Coolness-Ikone:*

— **SNOOP DOGG** —
*zeigt, wie man mit
Gelassenheit und Haltung
(fast) alles erreichen
kann*

DIE BESTEN STIL- UND SPIELREGELN FÜR 2025

*Unter Druck die Ruhe bewahren
| Die neue Whisky-Welt kennen |
Ein Schloss kaufen | Das Gute in
anderen sehen | Besseren Sex haben
| Wissen, wie man ein Leben rettet |
Gut angezogen sein | Aus Träumen
Pläne machen | u. v. m.*





Bowers & Wilkins



Bound by Excellence

“For me, performance and design are equally important.
I need my headphones to look as good as they sound.”

David Beckham

HERZLICH WILLKOMMEN ZUM PLAYBOY GENTLEMEN'S GUIDE

Playboy-Gründer Hugh Hefner setzte seine wildesten Träume in ganz konkrete Pläne um. Getreu seinem Motto „Das Leben ist zu kurz, um den Traum eines anderen zu leben“ gründete er im Alter von 27 Jahren und mit einem Startkapital von gerade mal 6000 Dollar sein eigenes Magazin. Gestartet 1953 mit einer Auflage von 50.000 Exemplaren, verkaufte sich der Playboy fünf Jahre später bereits mehr als eine Million Mal. Der junge Verleger propagierte dabei nicht nur in seinem Magazin die sexuelle Befreiung der US-amerikanischen Nation von puritanischer Doppelmoral, sondern führte auch selbst ein ausschweifendes Leben jenseits geltender Konventionen.

Legendär waren nicht nur die hochexklusiven Erwachsenenveranstaltungen in Hefners monumentalem Playboy-Schloss, die man heute wohl als „Sex Positive Partys“ bezeichnen würde. Zeitweise teilte der dreimal verheiratete Lebermann sein berühmtes rundes Bett gar mit acht Gespielinnen gleichzeitig. Hefner träumte nicht sein Leben, sondern lebte seinen Traum.

Welche Träume stehen bei Ihnen ganz oben auf der Bucketlist? Diese Frage haben wir in dieser Playboy Special Edition zwölf prominenten Erfolgsmenschen gestellt. Und wollten von ihnen wissen, welchen Wunsch sich gerade Menschen, die schon jetzt die Träume vieler anderer leben, wahr machen wollen. So verrät uns

Musiker-Legende Peter Maffay, der im Sommer sein Bühnen-Ende verkündet hat und sich viele Jahrzehnte, wie er selbst sagt, auf der Überholspur befand, dass ab jetzt auch „ein paar Nebenstrecken“ dran seien. Der begeisterte Harley-Fahrer hat sich inzwischen einen alten Traktor zugelegt und träumt von einer Charity-Trecker-Rallye quer durch Deutschland – von Flensburg bis zum Starnberger See. Welcher Wunsch allerdings ganz oben auf seiner Liste steht und warum eine junge Frau darin eine prominente Rolle spielt, verrät uns der 75-Jährige im Feature „Die Bucketlist der Stars“ ab Seite 88.

Ich sage Ihnen ganz offen: Auf meiner persönlichen Wunschliste steht für 2025 ein großes Minus. Minus zehn Kilo. Diese Gewichtsreduktion würde zwar noch lange

keinen Sixpack unter meiner Bauchdecke zum Vorschein bringen, mir aber wieder ganz neue Möglichkeiten in meinem Kleiderschrank eröffnen. Dass der männliche Waschbrettbauch zwar zum Statussymbol taugt, aber nicht in jedem Alter erstrebenswert ist, erfahren Sie ebenfalls in dieser Ausgabe (ab Seite 62).

Egal, wovon Sie träumen, beherzigen Sie am besten das Lebensmotto unseres Titelhelden, des weltweit erfolgreichen und gefeierten R-&B-Stars und Mr Cool, Snoop Dogg: Was immer du auch tust, bleib immer du selbst!



Florian Boitin

FLORIAN BOITIN
Chefredakteur



NACHHALTIGER WHISKY

Drei Tage war Redakteur David Goller in den schottischen Highlands unterwegs, doch die Geschichte der Brennerei Nc'nean ist zu gut, um sich von der langen Anreise abhalten zu lassen. Der Scotch ist ein Novum in der jahrhundertealten Tradition: bio, klimaneutral und unter weiblicher Führung produziert. Cheers! Ab S. 114



SNOOP DOGG

Auch nach einem halben Dutzend rauchgeschwängerter Begegnungen mit Snoop Dogg kann unsere Autorin Brigitte Steinmetz immer noch keine anständige Tüte bauen. Der Rapper beschäftigt seit Jahren einen professionellen Joint-Dreher für 50.000 Dollar im Jahr. Hätte sie im Bastelunterricht doch besser aufgepasst! Ab S. 24



RENN(RAD)-FAHRER

Mit dem Auto über die Nordschleife fahren kann jeder, dachte sich Motor-Journalist Fabian Hoberg – und nahm mit drei Freunden am 24-Stunden-Radrennen auf dem Nürburgring teil. Dort lernte er, warum die Strecke über 26 Kilometer, 73 Kurven und 560 Höhenmeter auch Grüne Hölle genannt wird. Ab S. 54



SEID
VERNÜNFTIG,
HABT SPAS

FRIEDRICH LIECHTENSTEIN – MAÎTRE DE PLAISIR



PLAY IT LOUD!

CASINO
BADEN-BADEN

10

ZEHN MÄNNER, VON DENEN WIR 2024 VIEL GELERNT HABEN

Sie prägten Politik, Gesellschaft, Sport und Kultur – und manche Einsicht, die wir in diesem Jahr gewannen

AUFTAKT



24



KÖNNEN

UNTER DRUCK COOL BLEIBEN 20

Der DTM-Champion und Formel-E-Weltmeister Pascal Wehrlein erklärt, wie er sich mental auf Rennen vorbereitet

LERNEN VON SNOOP DOGG 24

In ganz unterschiedlichen Phasen des Lebens derselbe bleiben und dazu stehen: Das machte den einst verrucht-schillernden US-Rapper über die Jahre zum Liebling von Generationen

STILVOLL TRIKOTS TRAGEN 32

Den Fußball-Jersey zur Jeans anziehen? Ein weltweiter Trend. Der Münchner Designer Mirko Borsche hat ihn losgetreten

LEBEN RETTEN 38

Eine wichtigere Aufgabe gibt es kaum – doch wer kann sie erfüllen? Zwei Experten machen uns fit für brenzlige Situationen

DIE WELT BEWEGEN 40

Der Fotograf Sebastian Copeland zeigt den Wandel der Arktis – in Bildern, die emotional berühren. Ein Umwelt-Aktivist mit Kamera

DIE SPRACHE DES ONLINE-DATINGS 48

Achtzehn Vokabeln, mit denen Sie sich in der digitalen Welt besser zurechtfinden

54



64



MACHEN

52 FEHLER STUDIEREN

Nehmt euch keine Erfolgreichen zum Vorbild – von Scheiternden lernt man mehr, sagt der Schriftsteller Rolf Dobelli

54 24-STUNDEN-RENNEN MIT MUSKELKRAFT

Die Nordschleife des Nürburgrings ist für Fahrer und Wagen ein echter Härtetest. Unser Autor bezwang sie per Rennrad

62 ENDLICH MAL LOCKERLASSEN

Männer um die 60, die sich Sixpacks antrainieren, machen unsere Autorin einfach nur traurig

64 WILD ESSEN

Im familieneigenen Hotel im Schwarzwald erfindet Köchin Viktoria Fuchs die Jagd-Küche neu

68 IN ANDEREN DAS GUTE SEHEN

Der Psychologe Sina Haghiri über die Kraft, die aus Wohlwollen und Nachsicht entsteht



HABEN

EIN EIGENES SCHLOSS 74

Hunderte Schlösser und Burgen in Europa stehen zum Verkauf. Warum nicht zugreifen und Burgherr werden? So geht's ...

MÄNNERUHREN 80

Mehr als 30 Neuheiten fürs Handgelenk, mit denen Sie die Zeit bei jedem Anlass genießen – von sportlich bis elegant

GROSSE PLÄNE 88

Wovon träumen Männer noch, die ihre Träume bereits erfolgreich leben? Schauspieler Florian David Fitz und elf weitere Prominente verraten, was auf ihrer Bucketlist steht

GOLD UND SILBER 94

Echter Schmuck für echte Kerle? Ein paar echt gute Ideen

RICHTIG GUTER STOFF 96

Das Neueste aus der Welt der Jeans

LUXUS-PFLEGEPRODUKTE 104

Die feinsten und edelsten Helfer für Haut und Haare



WISSEN

110 WIE MAN SICH GUT ANZIEHT

Stil-Experte Ben Bernschneider über die Geschichten hinter gelungenen Outfits, echte Klassiker und den Wert der Mode

114 WHISKY-REBELLION

Der neueste Player in Schottland ist nachhaltig, jung und weiblich: Ein Besuch bei den Macherinnen von Nc'nean

118 LESENSWERT

Sieben Literatur-Klassiker, die viel über die heutige Zeit aussagen – obwohl sie schon vor langer Zeit geschrieben wurden

120 LOB DES ALKOHOLS

US-Forscher Patrick Edward McGovern über Bier als Treibstoff der menschlichen Zivilisationsgeschichte

124 BESSERER SEX

Sechs Tipps für ein längeres und glückliches Liebesleben

126 AUGEN AUF

So wird man Schwellungen, Augenringe und Tränensäcke wieder los

STANDARDS



- 4 EDITORIAL
- 8 IMPRESSUM
- 10 AUFTAKT
- 128 BEZUGSQUELLEN
- 129 STICHWORTSUCHE
- 130 AUSSTIEG

HOW TO BE A MAN IST EINE SONDERPUBLIKATION VON

PLAYBOY Deutschland

Verlag und Redaktion
Kouneli Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München
Telefon: 0 89/92 58-19 72, E-Mail: info@playboy.de; Internet: www.playboy.de

Chefredakteur: Florian Boitin
Stellv. Chefredakteur/Textchef: Philip Wolff
Art Director: Stefan Müller
Photo Director: Corinna Beckmann
Pictorials Director: Natasa Mermer
Mobility und Lifestyle: Michael Brunnbauer (Leitung)
Senior Editor: David Goller
Senior Editor Online: Nina Habres
Reportage: Alexander Neumann-Delbarre (Leitung)
Film & Unterhaltung: Mareike Opitz (extern)
Textredaktion: Philipp Nowotny (extern); David Holzner (Volontär)
Fashion Consultant: Ronald Becker (extern)
Grooming & Pflege: Mabel Neumann (extern)
Bildredaktion: Lara Kinnman, Lea Schmitt
Content & Project Manager Pictorials: Lijel Baron
Grafik: Friederike Keup
Senior Mediengestalter: Bojan Likic
Mitarbeiter dieser Ausgabe: Peter Butschkow, Sebastian Copeland, Gerd Eder, Andreas Haslauer, Marius Holler, Günter Keil, Jan Kolbaum, Fabian Hoberg, Marion Punschke, Maximilian Reich, Studio Schöttger, Brigitte Steinmetz
Repro: eupro Medientechnik GmbH
Schlussredaktion: Die Lektorey Madl – Ruschmann, München
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Florian Boitin;
Anschrift siehe Verlag und Redaktion. Playboy Deutschland ist ein Magazin der Kouneli Media GmbH.

KOUNELI MEDIA

Geschäftsführer Kouneli Media GmbH: Florian Boitin, Myriam Karsch
Verlagsleitung: Myriam Karsch
Senior Referentin der Geschäftsführung & Kommunikation & PR: Katharina Mross
Brand Director: Oliver Horn (extern)
Director Marketing: Elisabeth Schmidt
Director of Technology: Bojan Likic
Head of CRM: Michael Zgolik (extern)
Senior Publishing Manager: Sonja Ullmann
Publisher Management: Meike Nevermann (Leitung); Corinna Schmid
Head of Digital Product Management: Yannic Riegger
Team-Assistenz: Nico Habres
Trainee: Georgina Azike
Anzeigen: BCN Brand Community Network GmbH, Arabellastraße 23, 81925 München
Es gilt die aktuelle Preisliste, siehe brand-community-network.de.
Verantwortlich für den Anzeigenteil: Katja Schomaker
Vertrieb: Sascha Klose (Leitung); Andrea Dec-von Bastian
Vertriebsfirma: DMV DER MEDIENVERTRIEB GmbH & Co. KG, Meßberg 1, 20086 Hamburg
Verlag: Kouneli Media GmbH

PLAYBOY INTERNATIONAL GROUP

Chief Business Development Officer, Consumer Products: Allison Kopcha
Die Redaktion übernimmt keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.
Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Dies gilt auch für die Aufnahme in elektronische Datenbanken und Vervielfältigungen auf digitale Datenträger. Playboy Deutschland darf nur mit Genehmigung des Verlags in Lesezirkeln geführt werden. Der Export von Playboy Deutschland und der Vertrieb im Ausland sind nur mit Genehmigung des Verlags statthaft. Playboy Deutschland erscheint monatlich.
Einzelpreis: € 9,90 inkl. gesetzlich gültiger MwSt., PLAYBOY, PLAYMATE, PLAYMATE DES MONATS, PLAYMATE DES JAHRES, das RABBIT-HEAD-Design und FEMLINMARKE sind Marken von Playboy Enterprises International, Inc. und werden gemäß der erteilten Lizenz verwendet.
© 2024, soweit nicht anders vermerkt, by Kouneli Media GmbH.
Druck: Quad/Graphics Europe Sp. z o.o., ul. Pułuska 120, 07-200 Wyszków, Polen
Playboy (German) (USPS no. 323) is published monthly by Kouneli Media GmbH.
Known Office of Publication: Data Media (a division of Cover-All Computer Services Corp.), 2221 Kenmore Avenue, Suite 108, Buffalo, NY 14207-1306. Periodicals postage is paid at Buffalo, NY 14205.
Postmaster: Send address changes to Playboy (German), Data Media, P.O. Box 155, Buffalo, NY 14205-0155.
E-Mail: service@roltek.com. Toll free: 1-877-776-5835



PLAYBOY-SERVICE

Abo-Service
Änderung von Konto- und Adressdaten/Urlaubsnachsendung
Telefon: +49/(0)4 51/49 06-8 20
E-Mail: playboy@medienexpert.de
Anschrift: Playboy Kundenservice, Kouneli Media GmbH, Postfach 1145, 23600 Bad Schwartau

Datenschutzanfrage
Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72
E-Mail: datenschutz@kouneli-media.de

Playboy-Newsletter
www.playboy.de/newsletter
E-Mail: chefredaktion@playboy.de

Einzelheftbestellung
(Print & Digital)
shop.playboy.de

Leserservice & Leserbrief
Telefon: +49/(0)89/92 58-19 72
E-Mail: info@playboy.de



FREDERIQUE CONSTANT
GENEVE

Live your passion



MANUFACTURE
Classic Moonphase Date

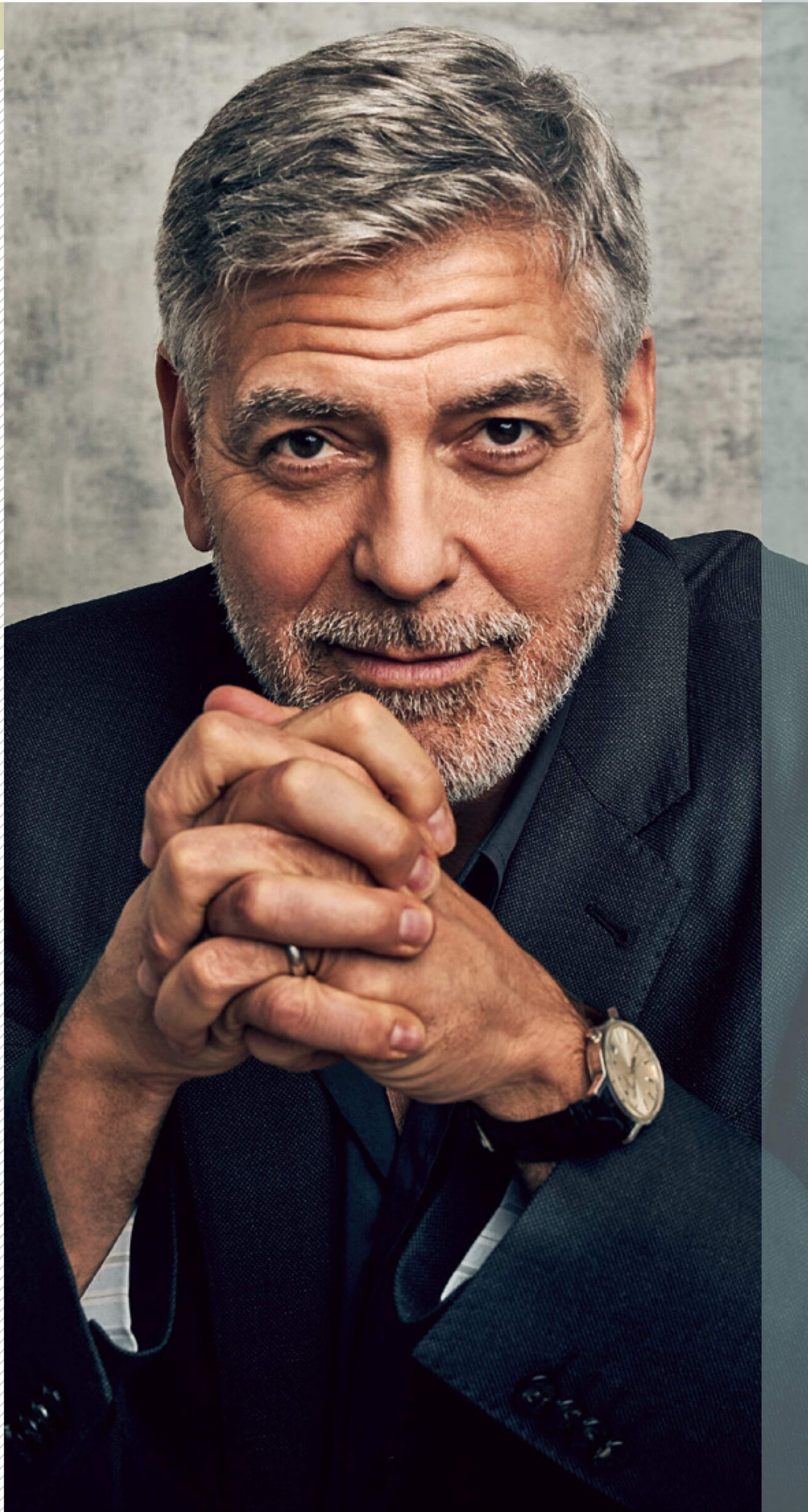
BEYOND CONVENTIONS

Pietzsch
JUWELIER SEIT 1897

10

— MÄNNER, —
VON DENEN WIR IN
DIESEM JAHR
ETWAS *GELERNT*
HABEN

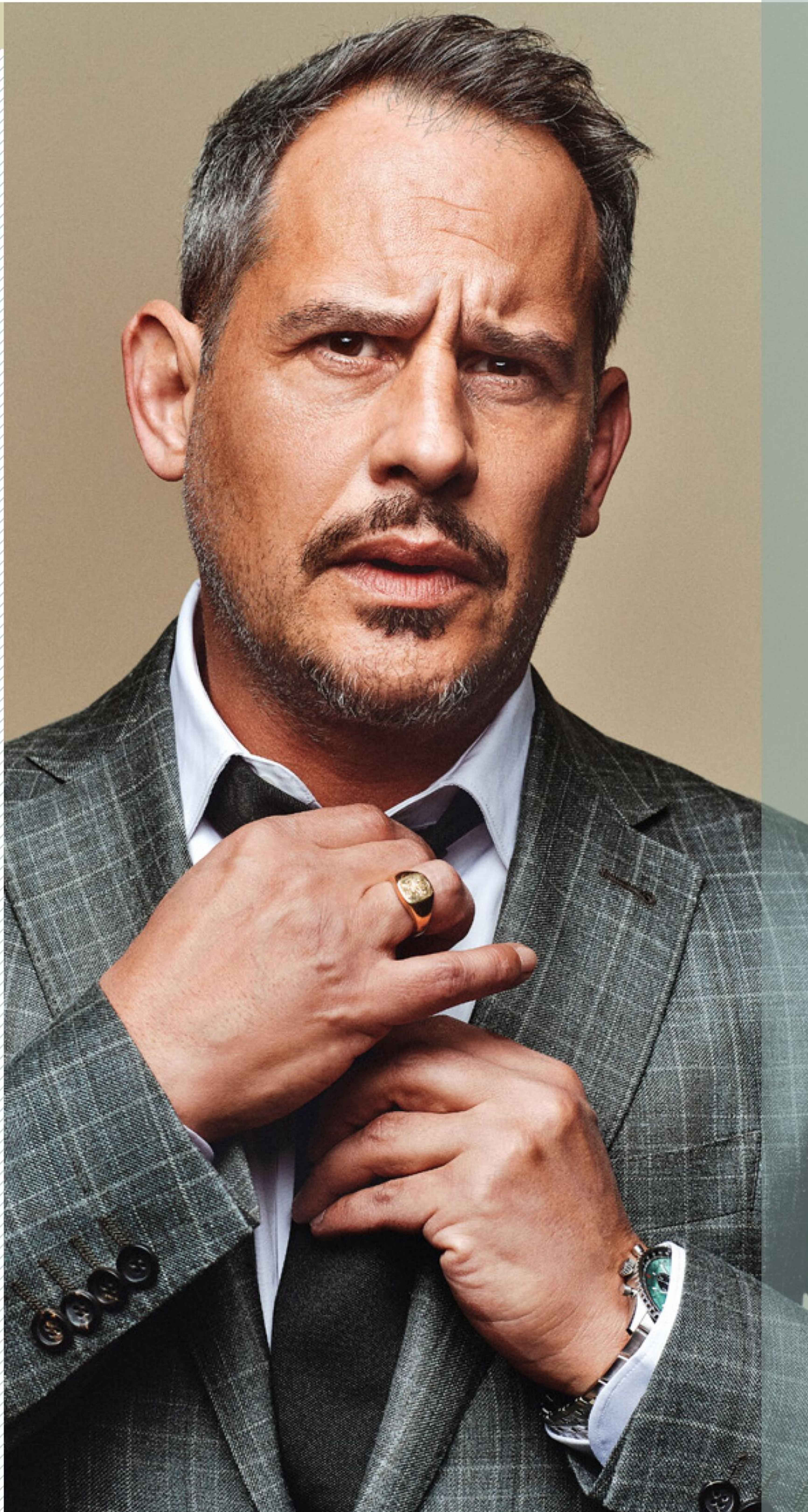
*Mal mit Worten, mal durch ihr Wirken in Politik, Kultur, Sport oder
Gesellschaft: Für LOHNENDE EINSICHTEN sorgten diese
Persönlichkeiten 2024 in besonderer Weise*



GEORGE CLOONEY
(*1961)
SCHAUSPIELER

*Loyalität ist
wichtig – aber
manchmal gibt
es Wichtigeres*

Wie groß sein Einfluss darauf war, dass Joe Biden im Sommer 2024 seine Kandidatur ums US-Präsidentenamt zurückzog? Fest steht: Elf Tage nachdem Clooney in der „New York Times“ den Essay „Ich liebe Joe Biden. Aber wir brauchen einen neuen Kandidaten“ schrieb, gab Biden auf. Darf man sich so gegen jemanden stellen, den man „Freund“ (Clooney über Biden) nennt? Wenn man es aus Überzeugung tut, muss man das sogar.



MORITZ BLEIBTREU
(*1971)
SCHAUSPIELER

*Ein Vater
hat vor allem
einen Job:
glücklich sein*

Bei der Erziehung zähle „nur das, was du vorlebst“, sagte uns der Filmstar und Vater im Playboy-Interview. Und lobte seine so harte wie weise Mutter. Sie wisse, dass er vieles, was sie tue, scheiße fände, habe sie ihm als Kind erklärt. Aber sie müsse das tun, „weil ich mich damit glücklich mache. Und nur wenn ich glücklich bin, kann ich auch dich glücklich machen.“

2

3

DANGER DAN
(*1983)
MUSIKER

*Mach dir klar,
wo du stehst*

Er macht Rap, Punk, Spaß und sich mit all dem nicht nur Freunde. Mit klarem politischem Standpunkt und Bomberjacke am Klavier schenkte er uns 2021 mit „Das ist alles von der Kunstfreiheit gedeckt“ den vielleicht schönsten schlaun Song der letzten Jahre. Mit seiner Band Antilopen Gang legte er diesen Herbst nun eine Platte hin, die auf Albumlänge zeigt: Die beste Unterhaltung zeigt Haltung.



4

ELON MUSK
(*1971)
UNTERNEHMER

*Ein Mann kann bewundernswert
und abstoßend zugleich sein*

Zu einer prägenden Figur unserer Zeit wurde er als visionärer Tech-Unternehmer – zu einem der umstrittensten Männer dieses Jahres als lautstarker Trump-Supporter. Er wirkt so ambivalent wie vieles in der Welt heute. Zur Lebenskunst im 21. Jahrhundert gehört es, das auszuhalten.



5



XABI ALONSO
(*1981)
FUSSBALLTRAINER

Vertrau auf deinen Stil

Dass er mit Bayer 04 Leverkusen Meister wurde: beeindruckend. Fast noch beeindruckender: wie er das getan hat. Mit der ihm eigenen Kombination aus Bescheidenheit und Selbstbewusstsein, aus Effizienz und Eleganz, aus harter Arbeit und Großzügigkeit. Alonso kennt seinen Stil. Und vertraut darauf.

6

RICKY GERVAIS
(*1961)
COMEDIAN

Wenn es ernst wird, lach darüber

Schmerzhaft war sein Humor schon immer. In seiner neuesten Stand-up-Show „Armageddon“ wurde er manchem Kritiker aber zu schmerzhaft. Witze über Obdachlose und kranke Kinder – darf man darüber lachen? Natürlich! Und einen der Gründe nannte Gervais gleich selbst: „Dafür ist Humor da: über schlimme Scheiße zu lachen, damit wir da durchkommen.“



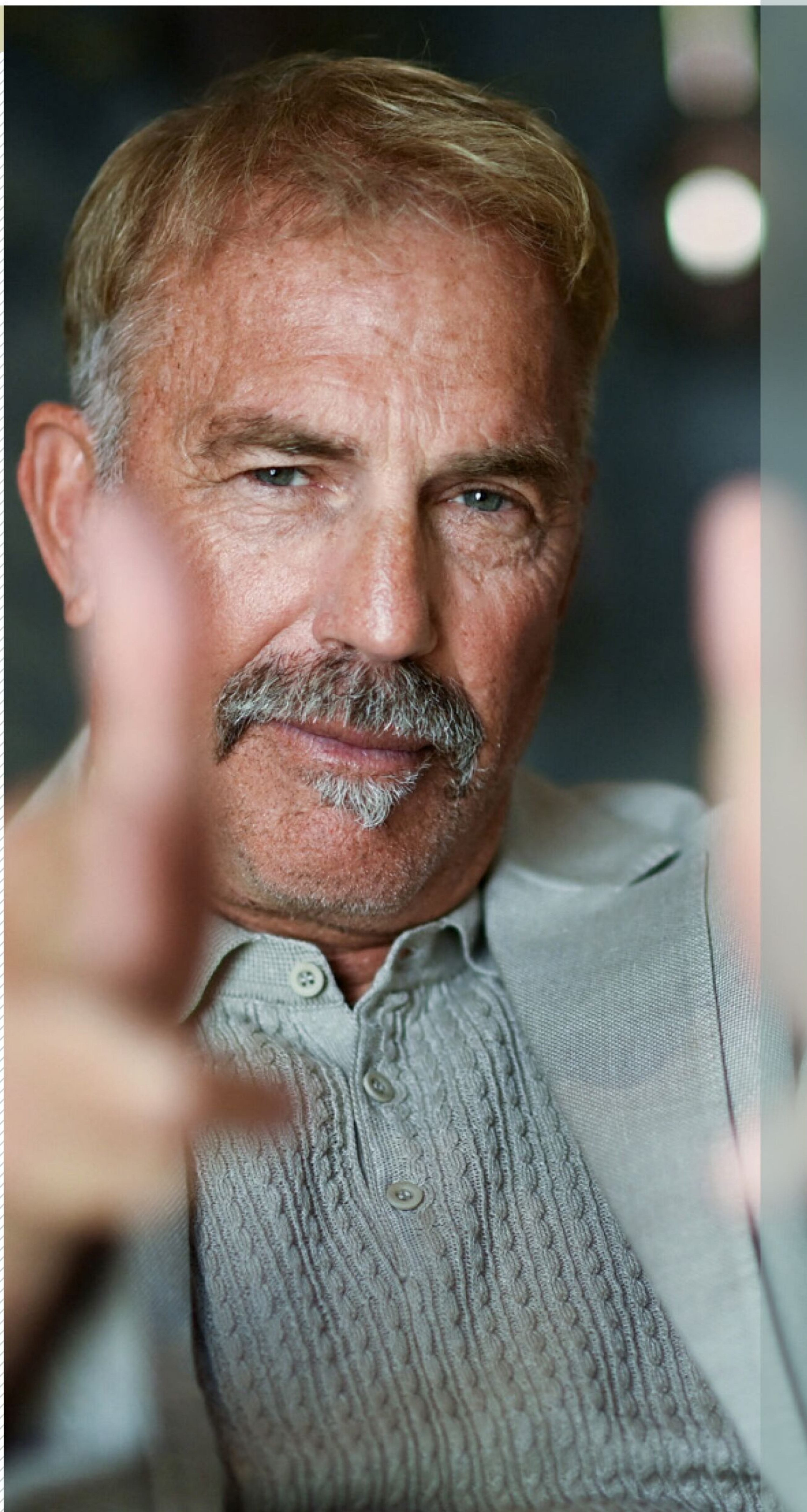
7

**VITALI
KLITSCHKO
(*1971)
POLITIKER UND
EX-BOXCHAMP**

In der Entschlossenheit liegt die Kraft

Es gab Boxer mit mehr Talent. Es gibt Politiker mit mehr Charisma. Aber eines wurde in der Doku „Der härteste Kampf“, die uns im Herbst Einblick in Klitschkos Leben als Bürgermeister Kiews bot, klar: Mit fester Entschlossenheit kannst du sehr viel erreichen.





KEVIN COSTNER
(*1955)
SCHAUSPIELER UND
FILMPRODUZENT

Folge deinem Instinkt

Dass sein vierteiliges Western-Epos „Horizon“, dessen erster Teil im Sommer anlief, ein riskantes Projekt ist, war klar. Warum er es dennoch durchzog? Weil es sich für ihn immer ausgezahlt habe, seinen Instinkten zu vertrauen. „Nicht immer lief alles perfekt, aber ich habe mein Leben so gelebt, wie ich es wollte“, sagte er uns im Interview. „Ich habe ein Leben ohne Angst geführt.“

8

9

WOLFGANG SCHÄUBLE
(1942-2023)
POLITIKER

*Die Welt ist nicht
schwarz-weiß, und
das Leben ist voller
Kompromisse*

In seiner postum im Frühjahr
erschienenen Autobiografie
formuliert der einstige Innen- und spätere
Finanzminister (CDU) diese für
ihn „nur vordergründig banale Einsicht“,
die am Ende seiner Karriere steht.

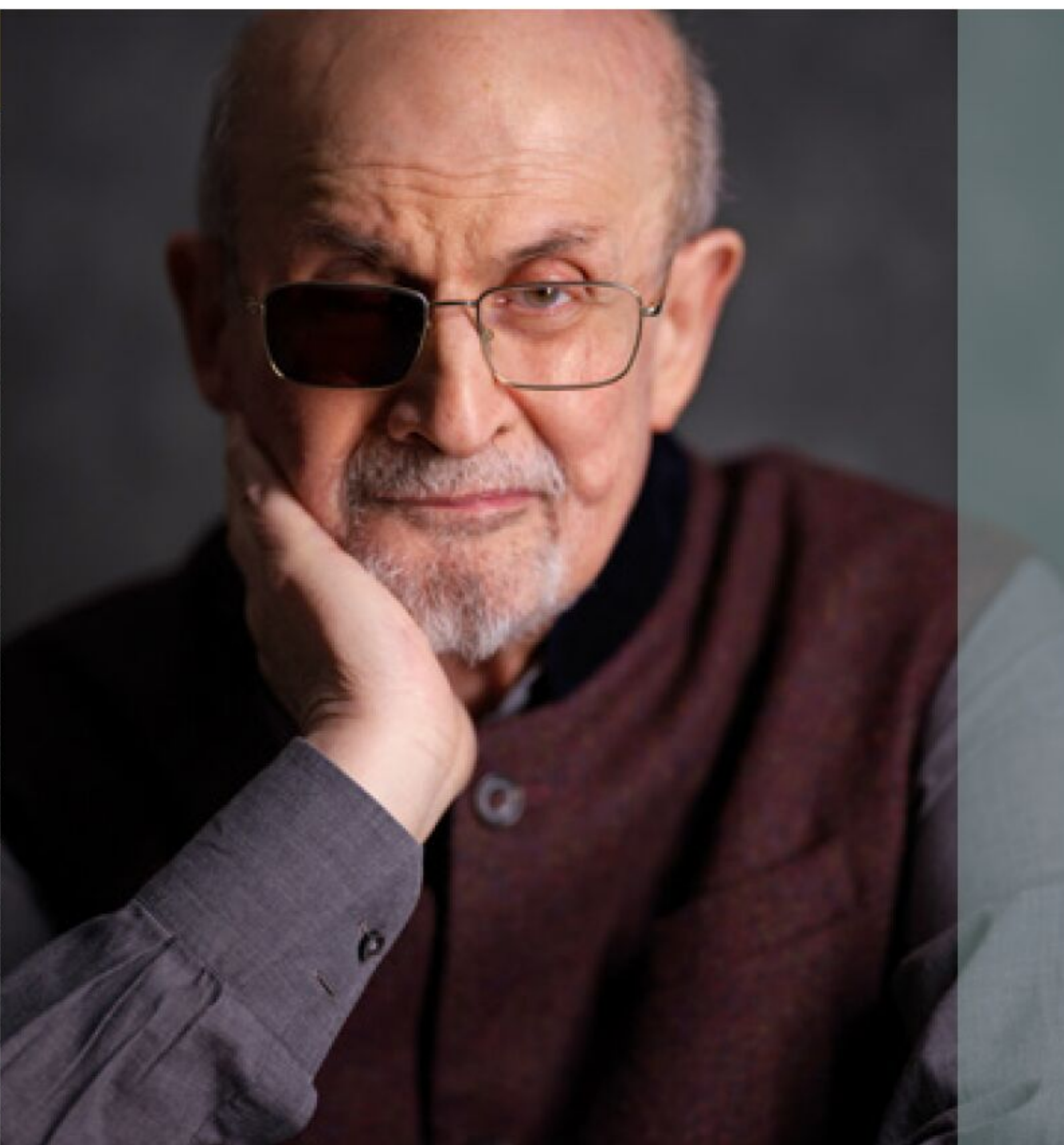


10

SALMAN RUSHDIE
(*1947)
SCHRIFTSTELLER

*Wir sollten alle wieder ein
bisschen runterkommen*

Sein Buch „Knife“ über das Messerattentat auf ihn wurde
im Frühjahr viel gelobt. Ebenso klug: was er über die heutige
Empörungslust denkt. „Im Moment sind wir alle sehr schnell
beleidigt“, sagte Rushdie in der „Today Show“. „Zudem glau-
ben wir, dass sich beleidigt zu fühlen ein ausreichender Grund
ist, etwas anzugreifen.“ Nur: „Gehen wir diesen Weg weiter,
können wir irgendwann nicht mehr miteinander reden.“





Alles, was ein Mann ...

KÖNNEN

muss:

*Unter Druck so cool bleiben wie Rennfahrer
Pascal Wehrlein | Sich an Snoop Dogg ein Beispiel
nehmen | Stilvoll Fußballtrikots tragen | Leben
retten in brenzligen Situationen | Die Welt
zum Guten bewegen wie Fotograf
Sebastian Copeland | Die Vokabeln des
Online-Datings beherrschen*



KÖNNEN | COOL BLEIBEN

„MENTALE FITNESS IST WICHTIGER ALS KÖRPERLICHE“

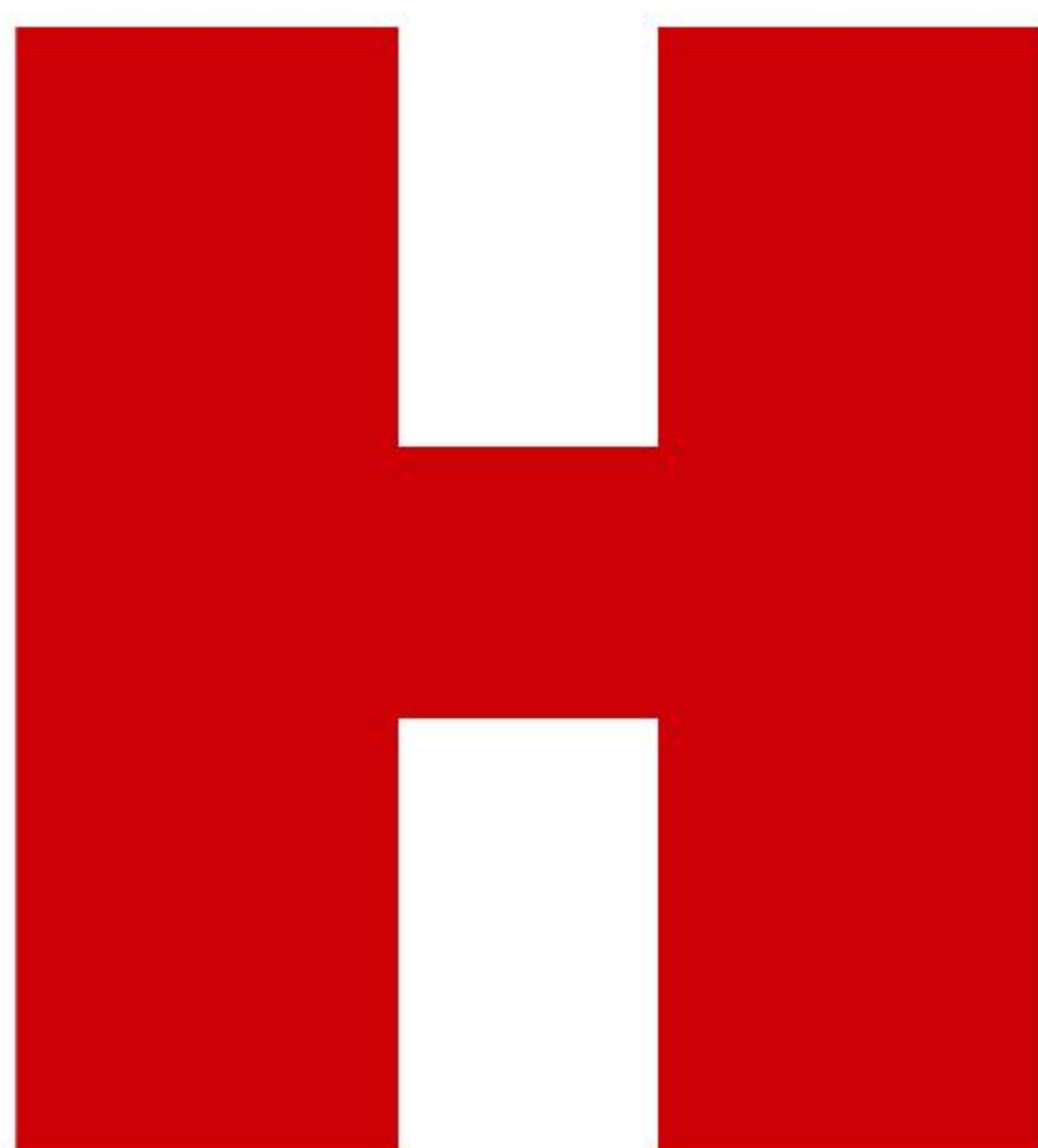
*Wer Großes erreichen will, muss vor allem
eines gelernt haben: UNTER DRUCK
DIE NERVEN ZU BEHALTEN und
Leistung zu bringen. So wie DTM-Champion
und Formel-E-Weltmeister Pascal
Wehrlein, der dafür hart trainiert.
Regelmäßig auf der Rennstrecke
– häufiger aber noch bei
Atemübungen vor dem Eisbad*

text

NINA HABRES

SIEGERLÄCHELN

*Mit nur 20 Jahren
gewann der gebürtige
Sigmaringer 2015
die DTM – als
jüngster Rennfahrer
aller Zeiten. In diesem
Jahr wurde der heute
30-Jährige in London
Formel-E-Weltmeister*



Herr Wehrlein, für Glückwünsche zu einem Weltmeistertitel ist es bestimmt nie zu spät. Also: Herzlichen Glückwunsch zum Saison-Sieg! Was geht einem durch den Kopf, wenn man auf dem Podest steht?

Ich war vor allem erleichtert. Wir waren schon letztes Jahr ganz knapp am Titel dran, aber leider ist er uns aus den Händen geglitten, weil wir im Qualifying nicht die richtige Performance abgeliefert haben. Dieses Jahr wollten wir es unbedingt schaffen. Also haben wir alle Fehler und Schwächen ausgemerzt und sind eine nahezu perfekte Saison gefahren. Aber wir waren alle unheimlich angespannt und unter Druck. Am Ende war es für das ganze Team der erste Weltmeistertitel, und wir alle wollten ihn gewinnen.

Um mit Druck wie diesem umgehen zu können, setzen Sie auf mentales Training. Warum?

Sie müssen sich vorstellen: Jeder von uns ist Profi-Rennfahrer, kann ein schnelles Auto bewegen und auf einem hohen Level performen. Das sieht man an Testtagen, an denen wir frei fahren und es nicht wichtig ist, die ultimative Zeit herauszufahren. Die Schwierigkeit liegt darin, die perfekte Runde zu fahren, wenn es darauf ankommt.

Wie kann mentales Training hier helfen?

Mentales Training ist ein großer Begriff, unter dem viele wahrscheinlich direkt psychologische Betreuung verstehen. Das machen

SPITZEN-REITER
1. Pascal Wehrlein fährt in der Formel E für das Porsche-Formula-E-Team.
2. Schon von Anfang an lief die diesjährige Saison gut für ihn: Er gewann das Auftaktrennen in Mexiko-Stadt



1



2

auch viele Fahrer, in meinem Fall meint er aber Konzentrations- und Atemübungen und Meditation. Damit lerne ich, meinen Kopf frei von Gedanken zu bekommen, die da gerade nicht hingehören. Wenn man das ganze Rennen darüber nachdenkt, was es für Konsequenzen hat, wenn man nicht gewinnt, ist man abgelenkt. Nur wenn man lernt, im Moment zu sein, kann man auf Knopfdruck performen. Deswegen ist mentale Fitness in meinen Augen sogar wichtiger als die körperliche Fitness.

Tatsächlich?

Natürlich muss ich auch im Fitness-Studio an mir arbeiten, aber unter Druck kommt die körperliche Fitness an ihre Grenzen. Ich kann nicht meine beste Leistung abrufen, wenn mein Puls am Maximum ist, weil ich so aufgeregt und angespannt bin und mir tausend Sachen durch den Kopf gehen.

Wenn Sie das so sagen, klingt das wahnsinnig einfach. Ist es aber sicher nicht.

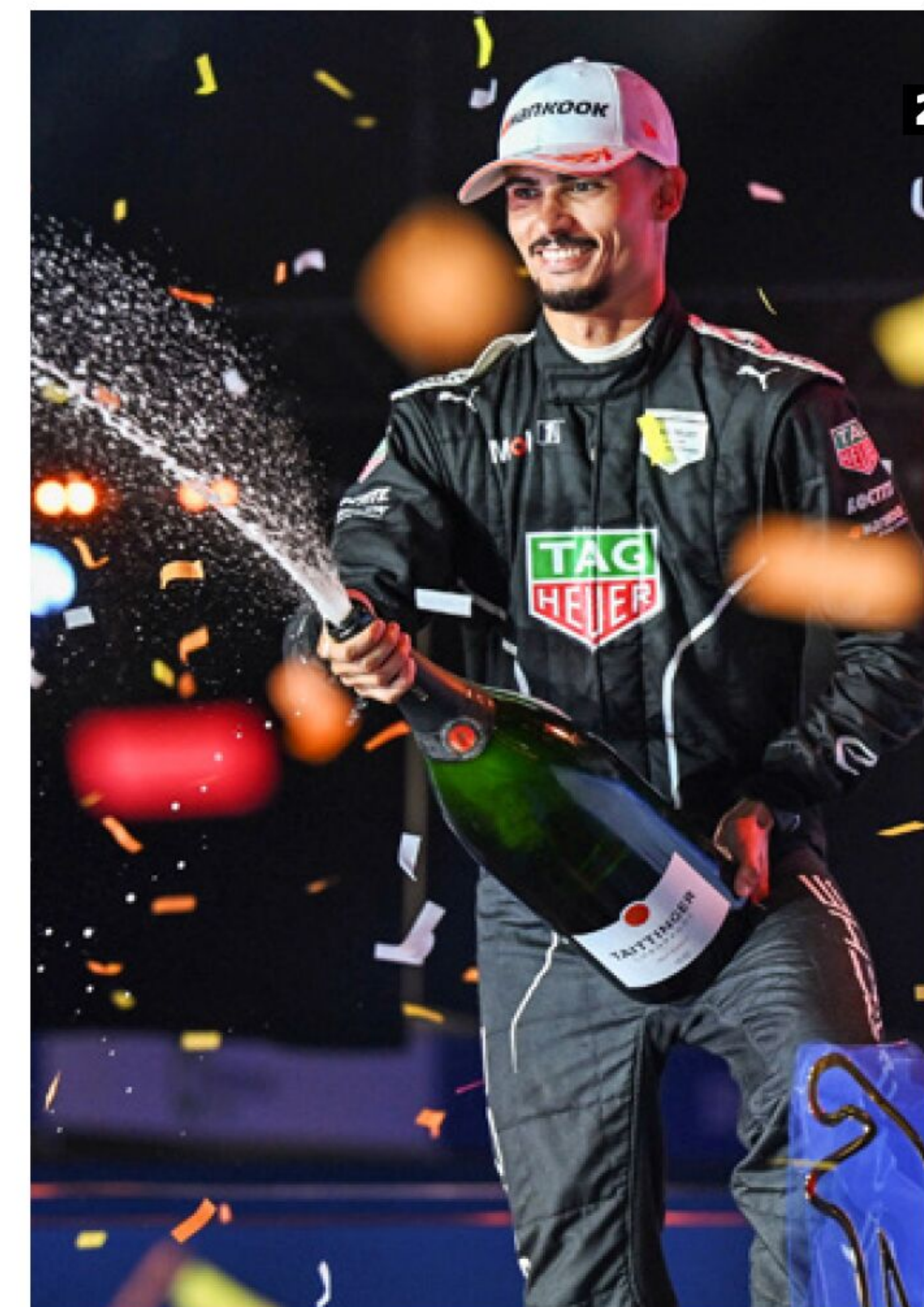
Da kommt natürlich viel mit der Erfahrung. Ich fahre Rennen, seit ich acht Jahre alt war, und habe schon viele Meisterschaften und wichtige Rennen gewonnen. Aber vor jedem wichtigen Rennen ist die Anspannung noch einmal ein bisschen

größer. Also ist es wichtig, dass ich an mich und mein Potenzial glaube und dass ich weiß, dass 100 Prozent meiner Leistung gut genug sind. Und die kann ich nur abrufen, wenn ich komplett bei mir bin. Natürlich spielen für ein erfolgreiches Rennen noch andere Themen mit rein, zum Beispiel ob das Auto gerade konkurrenzfähig ist, dass man ohne Reifenschaden durch das Rennen kommt, dass die Technik mitmacht und so weiter. Aber das liegt alles nicht in meiner Macht. Ich konzentriere mich nur auf die Dinge, die ich kontrollieren kann. Und damit fange ich lange vor dem Rennen an.

Wie lange?

Unser Rennwochenende beginnt mittwochs oder donnerstags mit einem PR-Tag und Meetings mit dem Team, wo wir viel Input und Information bekommen. Die Stimmen vom Tag habe ich bis in den Abend hinein im Kopf. Um die loszuwerden, mache ich Atemübungen. Das reguliert meine Herzfrequenz runter, und die Stimmen verschwinden aus meinem Kopf. Auch das Gedankenkreisen hört dann auf. Das mache ich übrigens auch immer, wenn ich von der Rennstrecke abends heimkomme. So gehe ich sicher, dass ich gut schlafe,

»ICH KONZENTRIERE MICH NUR AUF DINGE, DIE ICH KONTROLLIEREN KANN«



EXTREMSPORT

1. Schwächen in der Konzentration kosten im Zweifel nicht nur den Sieg, sondern sind im Rennsport auch gefährlich. Crashes wie dieser hier 2017 von Pascal Wehrlein und Felipe Massa in Miami passieren immer wieder. 2. 2024 ging für Wehrlein alles glatt: Im Juli feierte er in London seinen Weltmeistertitel

eine gute Regeneration habe und am nächsten Tag wieder fit bin.

Auf welche Atemtechnik setzen Sie?

Ich habe mich intensiv mit der Wim-Hof-Methode beschäftigt, die ja auch häufig mit Kältetherapie kombiniert wird. Für mich als Sportler und für mich persönlich funktioniert diese Kombination sehr gut. Manchmal, wenn ich das Gefühl habe, mein Kopf ist zu voll und ich muss mich wieder fokussieren, mache ich mir aber auch einfach

»ES IST WICHTIG, EINE ROUTINE ZU FINDEN«

Meditationsmusik an und konzentriere mich 10, 15 Minuten auf meine Atmung. Das mache ich auch an einem Renntag, eine Stunde bevor das Rennen anfängt.

Wie ging es Ihnen vor den alles entscheidenden Rennen in London um den Weltmeistertitel dieses Jahr?

Ich habe mich auf das Finale in London sehr gefreut, weil ich dort endlich zeigen konnte, was ich kann. Ich wusste, dass sich mein ganzes Training jetzt bemerkbar macht: Das war der Moment, auf den ich gewartet hatte. Und ich glaube sehr daran, dass es auf das Mindset ankommt, mit dem man in so eine Situation reingeht, und dass man eher erfolgreich ist, wenn man sich den Erfolg auch vorstellen kann. Ich wusste, ich bin gut vorbereitet, ich wusste, ich habe alles in meiner Macht Stehende getan, um erst bei dem einen Rennen und dann bei dem anderen abzuliefern. Und nur darauf habe ich mich konzentriert.

Wenn man ins Fitness-Studio geht, sieht man - früher oder später -, wie die Muskeln wachsen. Woran bemerkt man Fortschritte, wenn es um das mentale Training geht?

Man bemerkt, dass man sich selbst besser wahrnimmt, besser reflektieren kann und dann vielleicht sogar versteht, warum manche Gedanken im Kopf nicht aufhören zu kreisen oder der Puls nach oben schießt. Dafür ist es wichtig, eine Routine zu finden, die man immer wieder an die Situationen anpasst. Dass ich kalt dusche oder in ein Kältebad gehe und mich dort auf

meine Atmung konzentriere, mache ich jeden Tag. Eine extra Einheit brauche ich an einem ruhigen Tag wie heute nicht, nach einem Sponsoring-Tag oder Rennen schon.

Was passiert, wenn man aus der Routine ausbricht?

Na ja, es gibt Tage, da habe ich auch keine Lust, ins Fitness-Studio zu gehen und zu trainie-

ATMEN WIE EIN WELTMEISTER

Um seinen Geist fit zu halten, setzt Renn-Champion Pascal Wehrlein auf die Wim-Hof-Atmung. Erdacht hat sie Namensgeber Wim Hof, ein niederländischer Extremsportler. So geht's: Legen Sie sich, idealerweise morgens vor dem Frühstück, bequem auf den Rücken, und atmen Sie bewusst und tief durch den Mund erst in den Bauch, dann in die Brust ein und umgekehrt wieder aus. Wiederholen Sie das 30- bis 40-mal, bevor Sie alle Luft ausatmen und die Leere halten, solange Sie können. Atmen Sie dann tief ein, aus, wieder ein, und halten Sie nach der Einatmung die Luft für rund 15 Sekunden wieder an, bevor Sie sie komplett ausatmen. Wiederholen Sie das Ganze noch zwei weitere Male, und unterstützen Sie sich gerne mit YouTube-Videos, die einen Rhythmus vorgeben. Vorsicht: Einsteigern kann es dabei durchaus schwummrig werden. Durch die kontrollierte Hyperventilation reichern Sie Ihr Blut mit mehr Sauerstoff an, verpassen sich durch eine Adrenalin-Ausschüttung einen Energie-Push und bringen Ihr sympathisches und parasympathisches Nervensystem in Balance.

ren. Aber ich weiß, dass ich davon die Konsequenzen sehen und spüren werde und zu einem späteren Zeitpunkt noch mehr Gas geben muss, um auf mein aktuelles Level zurückzukommen. Besser werde ich nur, wenn ich dranbleibe. Ich werde auch nicht besser im Rennfahren, wenn ich mich nicht regelmäßig mit meinem Auto beschäftige und mich mit den Ingenieuren zusammensetze, um zu erfahren, was ich noch besser machen kann. Nur durch Routine und Disziplin verbessert man sich Stück für Stück über längere Zeit, alles addiert sich. Wahrscheinlich wird man den Unterschied nicht in einer Woche sehen. Aber nach sechs Monaten wird er riesig sein.

A close-up portrait of a man with dark hair and a beard, wearing a white zip-up jacket. He is looking slightly to the right with a subtle smile. The background is a dark, textured blue.

OLYMP



Boris Herrmann

Profisegler, Klimaschützer und
Botschafter von OLYMP Green Choice

Der Bleib-du-selbst-Profi

Es ist die große Zeit des SNOOP DOGG. Für seine Fans war er zwar auch in den letzten 30 Jahren nie weg. Doch heute wird der einst schillernd-verruchte Rap-Star und Unternehmer von allen Generationen gefeiert – vor allem dafür, was ihm während seiner langen Phase im Rampenlicht gelungen ist: immer exakt er selbst zu bleiben. Wie er das schafft? Sechs Lektionen in Unverbiegbarkeit

text BRIGITTE STEINMETZ

DOGGFATHER DES RAP
Sein Nuschel-Sprech-
gesang ist so unverkenn-
bar wie ziemlich alles
andere an ihm. Die „New
York Times“ bezeichnete
den 53-Jährigen jüngst als
„die Stimme Amerikas“,
auf Instagram hat er
88 Millionen Follower.
Schwer zu sagen, wo
seine Aura aufhört und
die Marihuana-Wolke
anfängt, die ihn unauf-
hörlich begleitet





ber natürlich wabert einem schon beim Öffnen der Tür zum Studio eine Wolke von Marihuana entgegen. Und es ist beinahe egal, ob man den angebotenen Joint ablehnt oder nicht, denn spätestens nach einer halben Stunde ist man auch vom Passiv-Inhalieren leicht beglückt. Vielleicht ist es auch Snoop Doggs entspannte Aura.

Nicht, dass er jemals weg vom Fenster war, aber wann eigentlich evolvierte der Doggfather, der Einreiseverbot in Großbritannien, Norwegen und Australien hatte wegen

Waffenbesitzes und illegaler Drogen im Gepäck, der wegen Mordes angeklagt (und freigesprochen) wurde, der als einer der wenigen Westcoast-Gangster-Rapper die Generation von Tupac und Notorious B.I.G. überlebte, zum beliebtesten Entertainer der Welt? Seine vertraute Heuschreckengestalt taucht neuerdings an den unvermutetsten Plätzen auf. Am augenfälligsten letzten Sommer bei den Olympischen Spielen in Paris, wo er als Sonderbotschafter des US-Senders NBC mit seinen Scherzen von den Zuschauerrängen die Nation entzückte. Kaum zurück, verdrückte der Rapper Tränen mit Schmusesänger Michael Bublé als neuer Juror bei „The Voice“.

Erstaunlich, wie sich in seiner langen Karriere die Blättchen gewendet haben. Genauso wie Cannabis heute konsumiert wird wie Kaffee und Kuchen, verursacht der 53-jährige Dauerkiffer bei seinen Konsumenten nur noch wohlige Gefühle. „I’m the bridge“, sagt er. Und meint damit die Brücke über den Graben, der Amerika, die Gesellschaft, die ganze Welt durchfurcht.

In dieser vornehmen Funktion ist er Taylor Swift sehr ähnlich. Anders als bei dem blonden Mädchen-Idol scheint seine Anziehungskraft jedoch generationen- und geschlechterübergreifend zu sein.

Ist das Ausverkauf oder Metamorphose? Ihm selbst zufolge ist Snoop Dogg immer noch derselbe, der 1984 wegen Drogendeals in den Knast wanderte, den die eigene Mutter rauswarf, weil ihr sein Umgang zu gefährlich war. Nur ein wenig facettenreicher.

Bleib, wie du bist

Beinahe wäre seine Karriere ganz anders verlaufen. Denn Snoop, den seine Mom so nannte, weil er sich als Kind mit dem Beagle aus den Peanuts identifizierte, war eine Sportskanone an der Highschool in Long Beach. Long Beach ist übrigens nicht der manikürte Strandabschnitt südlich von L.A., sondern die triste

Vorstadt dahinter. Mit dem Bus, erzählte einmal seine Mitschülerin Cameron Diaz, hätte man von ihrer Seite in Long Beach bis ans Meer fast eine Stunde gebraucht. Sie kannte Snoop vom Sehen, weil der eben schon mit 15 unübersehbar war: Beinahe bis zur endgültigen Größe von 1,93 Metern aufgeschossen („Man kannte mich als ‚the man‘“), dealte Snoop mit Gras, wenn er nicht Football oder Basketball spielte. Seine Hood war die der Crips, eine damals noch im wilden Drogenkrieg agierende Gang, der er sich angeschlossen hatte, weil „das eben meine Homies waren“.

Der Hip-Hop-Star ist heute 160 Millionen schwer und wohnt immer noch in demselben Haus, das er sich 1998 für 720.000 Dollar kaufte. Eine bescheidene Hütte im Vergleich zu dem 60-Millionen-Palast, den sich Kollege Jay Z in Malibu gönnt. Snoop wohnt in der gesichtslosen Vorstadt Diamond Bar, 25 Meilen nördlich von Long Beach. Eine Welt entfernt von den Hollywood Hills. „Ich habe mir nie was aus Glamour gemacht – dicke Klunker, fette Autos, Luxusvillen. Ich liebe, was ich tue. Das macht mich glücklich. Es macht mir mehr Freude, einen alten 1965er-Cadillac zu kaufen und ihn herzurichten, als mir einen teuren Schlitten vor die Tür zu stellen.“

Snoop hat ungefähr 25 solcher gepimpter Klassiker in der Garage stehen, na gut, ein Tesla ist auch dabei. Aber sein Punkt ist klar: Tief drinnen ist er immer derselbe Calvin Broadus Jr. geblieben, der als Kind mit Mama im Kirchenchor sang und später mit Drogen dealte, weil das da, wo er herkam, eben der schnellste Ausweg aus der Armut war. „Dealen war weniger anstrengend als Sport.“

Der 17-jährige Snoop hätte mit einem Football-Stipendium aufs College gehen können, stattdessen ging er in den Knast. Er hatte Dope an einen Undercover-Cop verkauft.

Die Zeit hinter Gittern nutzte er, um seine Rap-Künste zu verfeinern. Er hatte schon in der Middle-school lieber gereimt als Gedichte gelesen, jetzt veranstaltete er Battle-Raps in der Gefängnisdusche – und gewann sie alle. Die Knastbrüder zollten ihm Respekt über alle Diversitäten hinweg. So ähnlich, wie es letzten Sommer passierte, als Le Dogg Paris mit seiner Olympia-Berichterstattung erheiterte. Mit Hausfrauen-Ikone Martha Stewart erschien er im Reiterdress zur Dressur, mit Michael Phelps ging er zum Schwimmen, und als Simone Biles die Goldmedaille erturnte, groovte Snoop auf dem Zuschauerrang. Auf Snoop können sich Sportmuffel und Rap-Verächter einigen. „Er ist die Stimme Amerikas“, jubelte die „New York Times“. NBC buchte den Quotenbringer gleich für die Winterspiele in Italien, und dass er in Los Angeles 2028 dabei sein wird, ist eh klar. Sein universaler Appeal ist unbezahlbar.





Nehmen ist genauso selig wie Geben

Snoop selbst belustigt am meisten, wer alles auf seine Strahlkraft setzt. Ein deutsches Telekommunikationsunternehmen und ein ostaustralischer Lieferdienst gehören zu seinen sinnfreieren Werbekooperationen. Hat er sich jemals was nach Australien liefern lassen oder einen Internet-Anschluss in eine deutsche Wohnung verlegt? Natürlich nicht. Ebenso trinkt er schon lange keinen harten Alkohol mehr, was ihn nicht daran hinderte, einen Dosencocktail unter dem Label (und Titel seines Klassikers) „Gin and Juice“ auf den Markt zu bringen. Die Geschichte hinter dem Song ist aber wahr: Sein Produzent Dr. Dre pflegte mit einer Plastik-Gallone Milch und je einer Flasche Gin und Orangensaft im Studio aufzukreuzen. Die Milch wurde ausgekippt und der Saft mit dem Gin in dem leeren Container zusammengemixt: Gin and Juice. „Was so cool ist“, grinste Snoop neulich in einem Interview auf seinem YouTube-Kanal SnoopDoggTV, „die wissen es, und ich kann öffentlich sagen: Ich trinke diesen Shit nicht. Ich bin nicht hier, um mich zu besaufen. Ich bin hier für die Kohle.“

Seine Nonchalance schreibt schwarze Zahlen: 2020 etwa tat sich der bekennende Wein-Banause mit den australischen Winzern von 19 Crimes zusammen, um einen Roten mit seinem Gesicht auf dem Etikett zu lancieren. Das angepeilte Jahresumsatzziel der Kaufhauskette Target erreichte Snoops „Cali Red“ in sechs Wochen.

Mit 88 Millionen Followern auf Instagram ist er so einflussreich, dass im vergangenen Jahr Cannabis-Aktien in den Keller fielen, weil der Kettenqualmer sich auf seinem Account „in tiefer Trauer“ vom Rauchen verabschiedete. Das Ganze stellte sich als Publicity-Gag für eine rauchlose Feuerschale heraus. Und trotzdem hat er immer noch mehr Street Credibility als die Kollegen, die Charity-Konzerte geben, aber mit dem Plebs sonst nicht belästigt werden wollen.

Snoop rappt immer noch ungefiltert von bitches und n***s, auch wenn sein gelegentlicher Kollaborateur Pharrell Williams („Beautiful“) ihm beibrachte, sich in seinen Lyrics Frauen gegenüber

MEHR ALS SCHALL UND RAUCH

1 Snoop Dogg, bürgerlich Calvin Broadus Jr., ist seit Beginn seiner Musikkarriere als passionierter Dauerkiffer bekannt. 2 Seine neue Rolle als Sonderbotschafter kam entsprechend unerwartet: Für den US-Sender NBC gastierte er im Sommer 2024 bei den Olympischen Spielen in Paris. 3 Dicke Freunde seit Jahrzehnten: die Könige des Westcoast-Rap (v. l.) Ice Cube, Snoop Dogg und Dr. Dre. Letzterer entdeckte Snoop und nahm mit ihm das 1993 erschienene Debütalbum „Doggystyle“ auf. 4 Mittlerweile hat Snoop auch viele gutbürgerliche Engagements, etwa eine Kochsendung mit US-Hausfrauen-Ikone Martha Stewart, mit der er sich beim olympischen Dressurreiten in Paris die Ehre auf der Tribüne gab. 5 Sein vorbildlichstes Engagement: die „Snoop Youth Football League“, in der benachteiligte Jugendliche spielen. 6 Privat seit vielen Jahren an seiner Seite: Jugendliebe Shante Broadus, genannt „Boss lady“. 1997 heirateten sie und fanden nach Seitensprüngen wieder zusammen. Sie haben drei Kinder und sind mittlerweile Großeltern. 7 Snoops neuestes Baby: Das zweite Album nach seinem Debüt vor 30 Jahren, das Snoop mit Dr. Dre herausbringt, heißt „Missionary“ und soll am 13. Dezember erscheinen

respektvoller auszudrücken. „Es ist die Sprache meiner Homies“, sagt Snoop, „und mein Signal, dass wir uns immer noch verstehen.“

Die Homies feiern ihn auch für seine Unternehmerslust (zum uferlosen Snooperium gehören Broadus-Cornflakes, ein Snoopermarket, der überteuerte Trainingsanzüge feilbietet, NFTs und natürlich der größte Coup, der Erwerb seiner alten Plattenfirma Death Row Records), weil auch seine Mildtätigkeit mit zunehmender Reichweite wuchs. Seit 20 Jahren ist er lizenzierter Football-Coach, erst trainierte er seinen ältesten Sohn bis zur College-Liga, heute zählt seine „Snoop Youth Football League“ für benachteiligte Jugendliche 50 Teams und 1500 Spieler. Mindestens 40 seiner Zöglinge haben es in den letzten beiden Jahrzehnten bis in die NFL geschafft, andere erspielten sich Uni-Stipendien und wurden Ärzte oder Anwälte. „Ich bin an einem Punkt in meinem Leben, wo ich die kleinen Homies auf den richtigen Weg bringen kann: mit Football, Rapping, Entertainment. So gehört sich das. Du musst Liebe verteilen, um Liebe zu bekommen.“

Hab keine Berührungsängste

Als Snoop im Alter seiner jüngsten Fans war, durfte er wegen seines überragenden sportlichen Talents als eines der wenigen schwarzen Kinder aus seiner Hood eine weiße Grundschule besuchen. „Ich hatte Gymnastik, Schwimmen, Leichtathletik und Musikunterricht – den ganzen Shit, den es in unserer Hood nicht gab.

Diese Erfahrung hat mich offener gemacht. Ich lernte, mit Weißen zu kommunizieren. Darum war ich auch nicht

überrascht, dass weiße Leute meine Musik genauso mochten wie schwarze.“ Snoop konnte immer schon mit jedem, ohne sich zu verbiegen. Ob im Kindergarten oder im Knast, ob mit Tupac oder der 83-jährigen Martha Stewart.

Seit Cannabis in Kalifornien legal ist, vertreibt Snoop unter dem Label Death Row seinen eigenen Stoff, und Mitte 2024 eröffnete er seine erste Cannabis-„Apotheke“, SWED (Smoke Weed Every Day). Man könnte es also als Werbung in eigener Sache verstehen, wenn er sagt: Dope ist meine magische Brücke. Beispiele, die das belegen, hat er auch gleich zur Hand. Seine Freundschaft mit Rap-Legende Tupac Shakur etwa begann auf der Wrap Party von Janet Jacksons Film „Poetic Justice“, wo Tupac Snoop den Unterschied

DOGG SEI DANK
Der Rapper ist der Meinung: Wer nur auf die Bestätigung anderer wartet, wird sie vielleicht nie bekommen. Für ihn ein guter Grund, im Jahr 2019 das Album „I Wanna Thank Me“ zu veröffentlichen. Am für diese Einstellung notwendigen Selbstbewusstsein mangelt es dem 53-Jährigen auf jeden Fall nicht. Kein Wunder also, dass auch Neid ihm fremd ist: Niemand könne seine Position einnehmen, sagt er: „Nur ich bin ich.“



FOTO: AUGUST



„Es ist wichtig, dir selbst für deine Erfolge zu danken, denn das gibt dir Selbstsicherheit“

zwischen einem Joint und einem Blunt lehrte (der Blunt wird mit einem Tabakblatt gedreht). Es war ein bisschen wie Friedenspfeife rauchen.

Viele Jahre später bezirzte er Martha Stewart unter ähnlichen Umständen. Die Königin des gepflegten Lifestyles saß neben ihm bei einem Justin-Bieber-Roast, einer Hämeveranstaltung des amerikanischen Comedy-Central-Kanals, und atmete so lange seinen Qualm ein, dass sie anschließend leicht bekifft ihre Schmäherei auf Justin Bieber hielt. Sie war noch nie so lustig, stellt Snoop Dogg befriedigt fest. Es war der Beginn einer wunderbaren Businessbeziehung. Das ungleiche Duo beglückte den TV-Sender VH1 mit der Kochshow „Potluck Dinner Party“ aus der Snoop als begabter Hobbykoch und „New York Times“-Bestsellerautor („From Crook to Cook“) hervorging und Martha zur Kreation von Edibles inspirierte.

Bescheidenheit ist keine Zier

Wer ist der berühmteste Name in deinem Telefonbuch, wollte Schock-Radio-Host Howard Stern neulich von Snoop wissen. „Ich“, sagte der und lachte. „Humour Bragging“ (lustige Prahlerei), zeigte jüngst eine Harvard-Studie, ist eines der Geheimnisse erfolgreicher Sympathieträger. Im Gegensatz zu „Humble Bragging“ (Angeberei, getarnt als Bescheidenheit) verursacht Humour Bragging beim Zuhörer keinen Neid, sondern Zuneigung. Snoop ist darin ein Naturtalent.

„Ich möchte vor allem mir danken“, sagte er 2019, als er das Album „I Wanna Thank Me“ auf einer Listening Party vorstellte, und alle klatschten anerkennend. Wieso sollte er so tun, als habe er seinen Erfolg einer höheren Macht zuzuschreiben? Als er 1992, frisch aus dem Knast, bei Dr. Dre (Freund seines Jugendfreundes Warren G) aufkreuzte, hatte er eine Kassette dabei, die den Hip-Hop-Produzenten umwarf. Der Doktor ließ den Jungen mit der näselnden Samtstimme auf seinem Song „Deep Cover“ mitrappen und spielte mit ihm ein Jahr später das wichtigste Album des Jahres 1993 ein: „Doggystyle“.

„Es ist sehr wichtig, dir selbst für deine Erfolge zu danken, denn das gibt dir Selbstsicherheit. Wenn du auf die Bestätigung von anderen wartest, wirst du sie vielleicht niemals bekommen.“

Wer einmal Gelegenheit hatte, in Snoops „Compound“ in Inglewood im Südosten von Los Angeles herumzuschnüffeln, bekommt eine gute Vor-

stellung vom Innenleben seines Eigentümers: eine 20.000-Quadratfuß-Lagerhalle mit 27 labyrinthartig angeordneten Räumen, in denen er alles beherbergt, was ihm wichtig ist. Aufnahmestudios, ein Casino mit Kartentisch und eine Spielhalle mit altmodischen Automaten, Basketball-Gym, Tanzstudio und eine Profi-Küche für die Shows mit Martha. Wände voller Snoop-Porträts und Memorabilia. Arbeitsplatz, Schrein und Vergnügungspark in einem. Die schiere Größe wäre befremdlich, wenn er nicht alles so bereitwillig teilen würde. In einem der Studios musiziert zu jeder Tages- und Nachtzeit immer irgendjemand oder nimmt Podcasts auf. Manchmal sind es seine eigenen Kinder (alle vier im Entertainment-Business), oft unbekannte Talente aus der Hood.

„Ich bin kein neidischer Typ. Niemand kann meine Position einnehmen, denn nur ich bin ich“, sagt Snoop.

Familie ist alles

Ohne die Boss lady hättest du wie Diddy enden können“, kommentierte jemand aus aktuellem Anlass unter einem Foto, das Snoop mit seiner Ehefrau Shante Broadus, genannt „Boss lady“, auf Instagram postete.

Die Hip-Hop-Welt ist klein. Snoop Dogg hat mit Kinderschänder R. Kelly Musik gemacht und kennt Babyöl-Enthusiast P. Diddy, seit er seinen Freund Tupac an ihn vermittelte. Er hat sich mal als geborenen Pimp bezeichnet und zwei Pornofilme produziert (von denen einer, „Snoop Dogg’s Doggystyle“, sogar einen Adult-Video-Award gewann).

Snoop wuchs als Sohn einer alleinerziehenden Mutter auf, wie eine Ehe funktioniert, musste er sich selber beibringen. Seine simple Erkenntnis: Finde heraus, was deiner Frau gefällt, und verhalte dich entsprechend.

Sie sind Highschool Sweethearts, ein Paar seit Ende der Achtziger. Natürlich hat er Shante betrogen, sie ihn vielleicht auch. Von 2004 bis 2008 lebten sie getrennt, dann erneuerten sie ihre Hochzeitsschwüre, und Snoop machte die Mutter von drei seiner vier Kinder zu seiner Agentin. „Als der Erfolg kam, wollte ich ein Player sein – mit einem anderen Girl jede Nacht. Ich wollte nicht verheiratet sein, aber ich war auch nicht Mann genug, meine Frau zu verlassen. Irgendwann erkannte ich, dass ich sie mehr in meinem Leben brauchte als alles andere, und ich bettelte sie an, mich zurückzunehmen. Deswegen funktioniert es jetzt. Ich habe die Prioritäten zurechtgerückt. Meine Frau und meine Familie stehen immer an erster Stelle.“

Shante und Calvin Broadus sind mittlerweile Großeltern von zwölf Enkeln, und während Snoop, der Ex-Pimp und Pornoproduzent, harmlose Unterhaltung für die ganze Familie in sein Werk integriert, eröffnete seine Gattin im Mai 2024 einen Stripclub in Downtown Los Angeles: „The Players Club“, nach dem Film von Kollege Ice Cube benannt. Zur Eröffnung kam die Westküsten-Rap-Royalty, und Mrs Broadus verkündete, das Etablissement sei ihr Ausdruck feministischer Selbstbestimmung.

Öfter mal die Stellung wechseln

Vielleicht aber ist der Stripclub auch nur ein Leckerli für Snoop, der immer noch cool, aber auch ein braver Hund ist.

Kinder lieben ihn in Gestalt von Bow Wizzle, eines lilafarbenen Rüden, der den Welpen in der 3-D-Zeichentrickserie „Doggystyle“ auf YouTube Manieren und Selbstliebe beibringt. Der dazugehörige Soundtrack wurde gerade für einen Grammy nominiert. Sollte Uncle Dogg nach 16 erfolglosen Nominierungen für großartige Hip-Hop-Nummern ausgerechnet in der Kategorie „Bestes Album für Kinder“ endlich den wichtigsten Musikpreis gewinnen?

Auch wenn sein Nuschel-Rap immer unverkennbar bleibt, hat er sich doch erstaunlich oft auf musikalische Experimente eingelassen. Als ihm nach Superhits wie „Drop It Like It’s Hot“ Mitte der Nullerjahre die Luft auszugehen drohte, machte er Country-Songs mit Willie Nelson, veredelte Katy Perrys „California Gurls“ mit Street Credibility – und konvertierte 2012 nach einer Pilgerfahrt nach Jamaika vorübergehend zum Rastafari „Snoop Lion“. Seine Phase als „Reinkarnation Bob Marleys“ hielt nicht viel länger als sein Reggae-Album sich in den Charts. 2018 überraschte er seine Gangsta-Gefolgschaft mit dem Gospelalbum „Bible of Love“.

„Das lag mir schon lange am Herzen“, sagte er damals. Man kaufte es ihm ab. Schließlich fing er als Chorknabe bei den Baptisten an. Und deshalb passt es auch, dass er jetzt, 30 Jahre nach seinem Debüt „Doggystyle“, das zweite Album mit Dr. Dre herausbringt. „Missionary“ heißt es. Gast-Star Sting singt darauf eine Version von „Message In A Bottle“. Mehr ist bei Drucklegung noch nicht bekannt. Ob der Titel „Missionary“ auf Sex – die Missionarstellung – anspiele? Immerhin verriet Snoop vor einigen Jahren mal, dass er Doggystyle als Stellung für überbewertet halte und lieber wie Elvis im Stehen die Hüfte kreise.

„Ich dachte bei dem Titel an Mission, im kirchlichen Sinn“, behauptet er. Dogg sei Dank – wir sind bereit, uns bekehren zu lassen.



FLOYD



Keep rolling!

www.floyd.one

IG: floyd.one

H

Herr Borsche, einige Fußballfans sind stocksauer: Seit Promis wie Travis Scott in Trikots auftreten und Club-Shirts zum Modetrend in den Metropolen geworden sind, werden gerade für Vintage-Trikots teils astronomische Preise aufgerufen. Fühlen Sie sich schuldig?

Wenn ich vor Gericht aussagen müsste, würde ich sagen, dass ich mich einsichtig zeige und schuldig bekenne (*lacht*). Das liegt daran, dass wir 2021 mit dem Launch des neuen Trikots des Venezia FC – wenn ich das so sagen darf – einen globalen Hype auslösten. Natürlich gab es davor schon Sammler, die Hunderte von Trikots daheim hatten. Wir haben das alles jedoch auf eine neue Stufe gehoben. Zur Wahrheit gehört aber auch, dass die Venezia-Sache aus der Not heraus geboren wurde.

Wie meinen Sie das?

Zu der Zeit haben wir zwei Clubs betreut: Inter Mailand und eben den Venezia FC. Unterschiedlicher hätten die Vereine nicht sein können. Die einen, Inter, hatten Millionen Anhänger auf der ganzen Welt. Venedig, die anderen, gerade mal 8000 Follower auf Instagram. Also so viele wie einer, der zu Hause mit zwei Löffeln in der Küche rumfuchtelt und ein paar freche Videos hochlädt. Die Aufgabe der Vereine für uns war jedoch die gleiche: Wir sollten beide Marken

KÖNNEN | SPORTSACHEN TRAGEN

„WIR HABEN EINEN GLOBALEN HYPE AUSGE-LÖST“

Er begründete den aktuellen MODETREND FUSSBALLTRIKOT – genannt Blokecore: Hier erzählt der Münchner Designer MIRKO BORSCHÉ, wie er aus einem Provinz-Club einen Global Player machte, warum er die Oasis-Kollektion von Manchester City nicht gut findet und wie gefährlich es sein kann, Traditionen zu verändern

interview ANDREAS HASLAUER



MIRKO BORSCHÉ

ist einer der renommiertesten deutschen Grafikdesigner. Mit seinem Bureau Borsche arbeitet er für Kunden wie Balenciaga oder das Haus der Kunst in München



ERFOLGS-SHIRT
 Ein Trikot, das die Leute als Venedig-Souvenir mitnehmen und auch zu Hause tragen wollen: Das war Borsches Idee, als er 2021 die neuen Trikots des Venezia FC gestaltete. Das Resultat: stylische Designs, eine Kampagne mit Models statt Fußballern – und weltweite Aufmerksamkeit





TRENDSETTER

Rapper Drake in einer Gladbach-Trainingsjacke, Kim Kardashian im Roma-Dress: Fußballtrikots sind hip. Der Männer-Trend, ein Trikot zu Jeans und Sneakers zu tragen, hat den Namen Blokecore

sichtbarer, beide globaler machen. Wie sollte das aber gehen, wenn ein Club wie Venezia kaum Geld und kaum Sponsoren hat?

Wie also sollte das gehen?

Unsere einzige Chance bestand darin aufzufallen. Eine andere Möglichkeit gab es nicht. Dennoch habe ich – zumindest glaube ich das – ein ganz gutes Gespür für Dinge, die in Zukunft aufpoppen werden. Ich habe mir die Frage gestellt: „Was nehmen die Touristen aus Venedig mit?“

Und?

Entweder so eine klassische Gondel oder eine venezianische Maske. Die Gondel landet im Keller, die Maske im Schrank. Meine Überlegung war: Warum entwerfen wir nicht ein Trikot, das die Leute aus Venedig mitnehmen und zu Hause anziehen? Das Trikot, so mein Gedanke, sollte viel mehr sein als ein Polyester-Hemdchen: ein Souvenir. Wir verzichteten auf ein Sponsoren-Logo und schrieben vorne groß und fett „Venezia“ auf die Brust.

Als Models posierten damit aber nicht die Kicker, richtig?

Ja, wir waren die Ersten, die endlich mal keinen Spieler, keinen Ball und keinen grünen Rasen ablichten. Wir nahmen venezianische Models und fotografierten sie in typischen venezianischen Locations wie im Café vor dem Kanal oder in der Gondel. Die Kampagne ging durch die Decke, alle Zeitungen schrieben in Italien darüber.

Nicht nur in Italien. Internationale Modemagazine schrieben über das Trikot, es ging im Netz viral.

Bitte verstehen Sie das nicht als Arroganz-Anfall, aber das war genau unser Plan. Mit dem Jersey wollten wir auch auf Fashion-Plattformen wie Highsnobiety und Hypebeast auftauchen. Und der Plan ging auf. 97 Prozent aller Trikots verkaufte Venezia ins Ausland. Als Souvenir. Auf der ganzen Welt liefen Menschen herum und machten Werbung für den Club, die Stadt. Drei Jahre lang war das ein einziger Erfolg.

Und jetzt?

Die Frau des neuen Club-Eigentümers hat das Marketing übernommen. In nur drei Jahren haben wir einen norditalienischen No-Name-Club zu einer globalen Marke gemacht, die Social-Media-Reichweite verfünzigfacht. Und was machen sie nun? Sie nehmen Becher – einen Salami-Hersteller – als Sponsor. Ich bin jetzt kein Hardcore-Vegetarier, aber im Jahr 2024 einen Hersteller von Wurst vorne draufzuschreiben – sagen wir es so: Auf diese Idee wäre ich nicht gekommen.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie als Designer ein Trikot gestalten?

Wir machen vor allem eines: Wir räumen auf. Wenn alles zugemüllt ist, dann kommen wir, machen alles sauber. Wenn Sie so wollen, bin

ich mit meinem 10-Mann-Team nichts anderes als eine gut bezahlte Putztruppe. Wir räumen immer bei unseren Projekten so lange auf, bis der nackte Kern des Produkts zu sehen ist. Erst dann sind wir zufrieden. Im Fall von Venezia haben wir es geschafft, das Fußballtrikot wieder salonfähig zu machen.

Sie haben es zum Fashion-It-Piece gemacht.

Mir macht es einfach Spaß, Trikots wie für den griechischen Kallithea FC zu entwerfen. Die neuen sind sogar mit Nadelstreifen wunderschön verziert. Selbst ein Banker kann das Ding zum Kundengespräch anziehen. Warum nicht? Stars wie Snoop Dogg, Kanye West und Travis Scott haben bei ihren Konzerten auch Fußballtrikots angezogen.

Mit Verlaub, das hat ihnen der Stylist oder die Stylistin rausgelegt.

Natürlich wusste Travis Scott nicht, welches Mönchengladbach-Trikot er mal bei einem Konzert anhatte. Genauso ist es schwer vorstellbar, dass Kim Kardashian ahnte, wer 1996 bei der AS Roma auf dem Platz stand. Nämlich Francesco Totti und Marco Delvecchio. Angezogen hat sie das Trikot trotzdem. In diesen Fällen greift wieder der alte Andreas-Möller-Spruch: „Mailand oder Madrid, Hauptsache, Italien!“ Auf TikTok ist zu sehen, wie man sich als Mann mit Trikots stylt: weite Jeans dazu, Samba-Schuhe von Adidas. Es gibt auch einen Namen für den Stil: Blokecore. Der Begriff kommt von „bloke“, was „Kerl“ bedeutet.

Es gibt Blokecore, genauso wie es Gorpcore gibt, also outdoorige Tech-Klamotten. Beides ist okay, beides wunderbar. Aber ich bin kein Freund davon, Trends oder Bewegungen einen Namen zu geben und sie dann in Schubladen zu packen. Als ich Anfang der 2000er-Jahre für das „Jetzt“-Magazin der „Süddeutschen Zeitung“ als Art Director verantwortlich war, haben alle Sambas getragen.

Einfach alle. Haben sie einen Namen dafür gebraucht? Nein. Alles kommt in Zyklen. Alles geht auch wieder in Zyklen. Der Adidas Samba – und sogar Oasis, die Brit-Pop-Band, kommen wieder.

Noel Gallagher hat nun eine Fashion-Kollektion für seinen Lieblingsverein Manchester City entworfen. Diese ist vom Oasis-Debütalbum „Definitely Maybe“ inspiriert worden. Finden Sie diese auch so cool wie Pep Guardiola, der City-Coach?

Nein.

Nein?

Wenn ich das zu verantworten gehabt hätte, hätte ich alles Menschenmögliche unternommen, damit der alte Sponsor wieder auf das Trikot kommt. Was gibt es denn Besseres als Brother? Die Gallagher-Brüder haben sich nach all den Zerwürfnissen wieder zusammengekauft. Da muss doch dann Brother drauf und nicht eine Fluglinie aus Abu Dhabi! Dass das natürlich alles dem Geld geschuldet ist, ist mir auch klar. Nur: Wenn Reunion, dann richtig Reunion. Wenn Innovation, dann richtig Innovation.

Können Sie uns ein Beispiel für eine Innovation nennen?

Das neue Trikot, das wir für den griechischen Club Kallithea FC entworfen haben, ist schwarz auf schwarz auf schwarz. Das Besondere daran: Es ist retroreflektierend. Das bedeutet: Sobald im Stadion das Licht angeht, leuchten alle Trikots im Stadion. In fast allen Ligen auf dieser Welt ist das verboten, nur in Griechenland nicht. Und dann plane ich noch etwas, das absolut einzigartig sein wird. Zusammen mit drei Mitstreitern habe ich Societas gegründet.

Was macht Societas?

Alle Vereine, die von Adidas und Nike nicht beachtet werden, denen helfen wir beim Design, bei der

Herstellung und dem Launch der Trikots. Vereine wie der TSV 1860 München oder BSC Young Boys Bern stehen fest, andere werden in den kommenden Wochen und Monaten noch dazukommen. Alles sehr individuell, alles sehr persönlich.

Das ist bei Paris Saint-Germain anders. Der Verein ist zum Fashion-Label mutiert. Schon 2006 brachten die Franzosen eine Kollektion mit Louis Vuitton heraus, Justin Bieber und Rihanna liefen auf der Paris Fashion Show in PSG-Trikots über den Laufsteg.

Davor kann man nur den Hut ziehen, wie sie das gemacht haben. Vor allem ist die Kooperation mit Air Jordan von Nike ein echtes Brett. Ein besseres globales Marketing mit globalen Fußballer-Marken wie Mbappé oder Messi geht nicht. Oder nehmen Sie Spotify, die Streaming-Plattform. Wenn die Dua Lipa oder Drake pushen will, dann schreiben sie einfach den Namen des neuen Albums auf das Trikot des FC Barcelona. Clever. Ebenso Paramount. Um den neuen „Ninja Turtle“-Film oder den „Transformer“-Streifen zu bewerben, machen sie das bei Inter Mailand ebenfalls auf der besten Werbefläche der Welt, dem Fußballtrikot. Superintelligent. Wir machen es hingegen etwas kleiner und feiner. Wichtig ist nur: Der Sponsor muss stimmen.

Die Telekom bei den Bayern ist jetzt nicht ganz so lässig wie Spotify ...

... weswegen die Menschen lieber die alten Vintage-Trikots mit Opel oder Magirus-Deutz tragen wollen. Das ist wirklich deutsches Kulturgut. Mir gefällt deswegen das Bayern-Trikot aus der Saison 1992/93 mit Opel als Sponsor und den drei blauen Streifen am besten. Wenn man jedoch einen seelenlosen Salami-Hersteller vorne draufpappt, dann exkludiert man die Fans. Der Fußball sollte aber Menschen inkludieren. Das ist zumindest meine gesellschaftspolitische Auffassung.

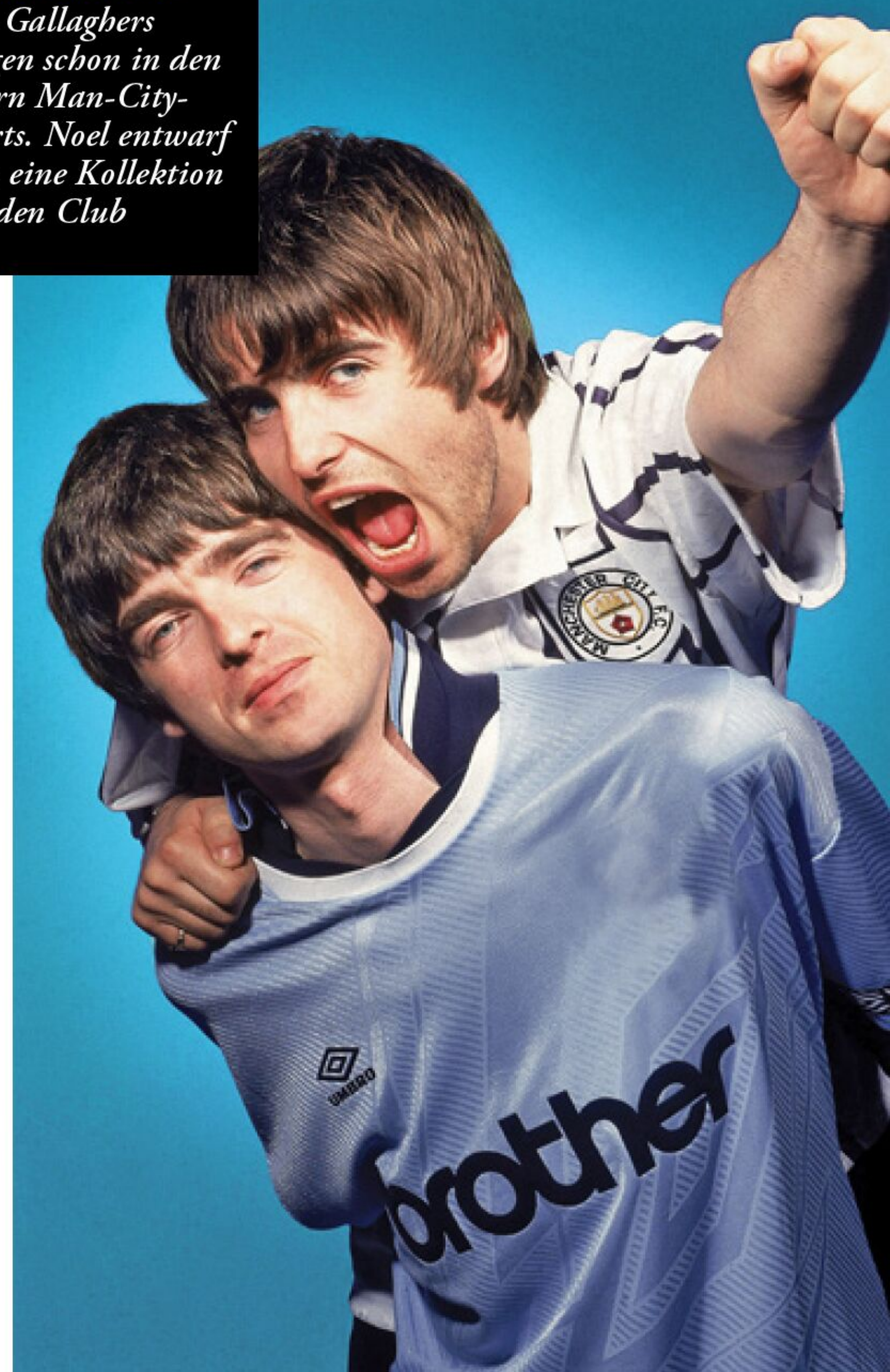
Wie bekommen Sie selbst ein Gespür für einen belgischen Zweitligisten?

Indem ich dort hinfahre, mich in den Restaurants mit den Leuten unterhalte. Was wollen die Menschen? Was für eine DNA hat der Verein? Das erfahre ich immer am besten beim Essen. Essen verbindet. Das habe ich in Kallithea, Venedig und Mailand gemacht.

Bei dem italienischen Traditionsverein haben Sie keinen Stein mehr auf dem anderen gelassen. Vom Kugelschreiber, Federmäppchen bis zum Mannschaftsbus haben Sie dort alles neu gestaltet. Das gefiel nicht allen.

Das ist sehr diplomatisch formuliert. Ich habe gemacht, was Fans nicht so mögen: das Vereinswappen verändert. Früher hieß der Verein FC Internazionale Milano. Nach dem Relaunch nur noch IM.

OASIS-BRÜDER
Die Gallaghers trugen schon in den 90ern Man-City-Shirts. Noel entwarf nun eine Kollektion für den Club





AUFREGER

Zum Ärger vieler Fans gestaltete Borsche Inter Mailands Club-Logo neu. IM steht dort nun – so wie „I’m Milano“

Warum um alles in der Welt haben Sie das gemacht?

Weil IM auch als „I’m Milano“ gelesen werden kann. Dem damaligen Inter-Präsidenten Steven Zhang war es einfach wichtig, den chinesischen Markt zu bedienen. Steven wollte, dass die Chinesen, die stundenlang zu ihrer Arbeit pendeln, die Spiele von Inter unterwegs auf ihrem Handy anschauen können. Und wir brauchten ein Logo, das auf den kleinen Smartphone-Bildschirmen besser erkennbar ist. Das alles sollte ich übrigens bei einer Videokonferenz mal den Leuten erklären. Genau so wie wir hier sitzen, klappte ich meinen Laptop für das Meeting auf. Als es losging, war ich etwas überrascht. Das ganze Management saß auf einem Podium wie bei einer Pressekonferenz.

Es war eine Pressekonferenz?

Die live im italienischen Fernsehen übertragen wurde. Davon wusste ich aber nichts. Also präsentierte ich brav meine Designvorschläge. Live auf Rai 1. Was ich auch nicht so im Detail wusste, war, dass die italienischen Fans doch sehr konservativ sind. Wenn also jemand kommt und an der Tradition rüttelt, dann finden die Italiener das nicht ganz so gut. Erst recht nicht von so einem Design-Fuzzi aus Deutschland. Ein Vereinslogo ist für viele Fans dort etwas Heiliges, weil es aus einer anderen, vermeintlich besseren Zeit kommt.

Waren die Reaktionen schlimm?

Als ich kurz darauf ins Netz ging, war die Hölle los. Jedes Schimpfwort und jede Schimpftirade flogen mir um die Ohren. Der Tenor war immer der gleiche: Hass, Hass, Hass. Und das von Menschen, de-

nen ich in der Nacht nicht so gerne über den Weg laufen wollen würde. So Typ Hells Angels und Bandidos. Sie schrieben mir, dass sie wüssten, wo ich wohne. Sie schrieben mir auch ganz unverblümt, dass sie mich umbringen würden.

Um Himmels willen!

Sie dürfen eines nicht vergessen: Die Menschen sind mit ihrem Logo aufgewachsen und haben schon als Kinder in der Bettwäsche mit dem alten Logo geschlafen. Und dann gibt es noch die, die das Wappen irgendwo auf ihrem Körper tätowiert haben. Das Gute für mich war, dass der Verein eine Woche nach der Pressekonferenz italienischer Meister wurde. Dann bekamen sie den zweiten Stern, und alle wollten nur das neue Trikot kaufen.

Was ist aus Ihrer Sicht ein gutes Trikot?

Eines, das zur Jeans oder zum Rock passt.

Kennen Sie ein Trikot aus der Bundesliga, das zu Ihrer Beschreibung passt?

Na klar!

Jetzt bin ich gespannt.

Also das Champions-League-Trikot des FC Bayern finde ich schon sehr gelungen (*lacht*). Im Ernst: Das habe ich gemacht. Anscheinend fanden es die Spieler auch nicht so schlecht. Zumindest haben die Jungs beim ersten Spiel darin gleich neun Buden gegen Zagreb gemacht. Das war der höchste Sieg der Champions-League-Historie. Der Verein ist glücklich, die Spieler sind glücklich, die Ultras sind glücklich.

Das sind sie nicht immer. Nicht nur in Italien, auch in Deutschland gefällt es vielen Fans nicht, wenn an Traditionen gerüttelt wird.

Sobald etwas geändert wird, ist der Aufschrei immer groß. Damit habe ich mich abgefunden. Was alle wissen sollten: Der romantische Zug ist abgefahren. Viel zu groß ist der Druck bei den Clubs – sowohl wirtschaftlich als auch sportlich. 



RETRO-LOOK

Borsche findet, ein gutes Trikot muss auch zur Jeans passen. So wie das von ihm designte aktuelle Champions-League-Trikot des FC Bayern, das Bastian Schweinsteiger hier trägt



**Sports
Illustrated**
DEUTSCHLAND

WEIL SPORT MEHR IST

SPORTS ILLUSTRATED GIBT'S
NICHT NUR ALS MAGAZIN –
SONDERN AUCH AUF ALLEN
DIGITALEN KANÄLEN.
VORBEISCHAUEN UND LIKEN!



DIREKT
LIEFERN
LASSEN!



EIN LEBEN RETTEN

Gibt es eine ehrenvollere, gentleman-likere, wichtigere Aufgabe? Wohl kaum. Deshalb eine Anregung: Machen Sie sich fit für BRENNZLIGE SITUATIONEN wie diese fünf Notfall-Szenarien. Hier erklären uns zwei echte Profis, was zu tun ist

protokolle MAXIMILIAN REICH illustrationen TIM MÖLLER-KAYA

1

HERZINFARKT

Das Szenario

Während eines Rock-Konzerts greift sich eine Besucherin neben Ihnen plötzlich an die Brust und erleidet einen Herzinfarkt.

So retten Sie ihr Leben

Egal, um welche Notsituation es sich handelt: Als allererstes rufen Sie immer einen Rettungswagen. Erst danach schreiten Sie zur Tat. Erledigt? Sehr gut! Im besten Fall ist die Person noch ansprechbar. Dann ist es wichtig, die Dame zu beruhigen und sie irgendwo hinzusetzen, damit der Puls runterfährt und der Herzmuskel möglichst wenig Arbeit verrichten muss. Es kann passieren, dass die Frau kollabiert. Deshalb sollten Sie schon im Vorfeld die anderen Zuschauer bitten, genügend Platz zu machen. Im schlimmsten Fall setzt die Atmung aus. Dann müssen Sie nach spätestens fünf Sekunden reanimieren. Also: Person auf den Rücken legen und einen Handballen in die Mitte des Brustkorbs platzieren. Die andere Hand kommt obendrauf und dann immer abwechselnd 30-mal kräftig auf den Brustkorb drücken (der Hit „Stayin’ Alive“ von den Bee Gees gibt den optimalen Takt vor) und zweimal beatmen, also in den Mund oder die Nase atmen. Muss gar nicht fest sein, atmen Sie einfach normal aus. Ob in den Mund oder die Nase der Person, ist egal. Hauptsache, Sie halten die jeweils andere Öffnung zu. Wiederholen Sie das Ganze so lange, bis der Rettungswagen da ist.

2



ERSTICKEN

Das Szenario

Im Restaurant am Nebentisch droht eine Frau an einem Bissen zu ersticken.

So retten Sie ihr Leben

Wenden Sie den Heimlich-Griff an: Stellen Sie sich hinter die Dame, und greifen Sie mit beiden Armen um ihren Bauch. Formen Sie mit der einen Hand eine Faust, und platzieren Sie diese zwischen Bauchnabel und dem unterem Ende des Brustbeins. Jetzt greifen Sie mit der anderen Hand um die Faust und ziehen diese mit einem Ruck fest nach hinten, um den Fremdkörper aus der Luftröhre zu pressen. Wiederholen Sie das so oft wie nötig. Haben Sie bestimmt schon mal im Fernsehen gesehen. Ganz so leicht wie dort ist es aber in Wirklichkeit leider nicht. Man braucht viel Kraft, und mit Pech reißt die Speiseröhre. Aber die kriegt der Arzt im Krankenhaus später schon wieder geflickt. Wichtiger ist erst mal, dass die Person nicht erstickt.

3

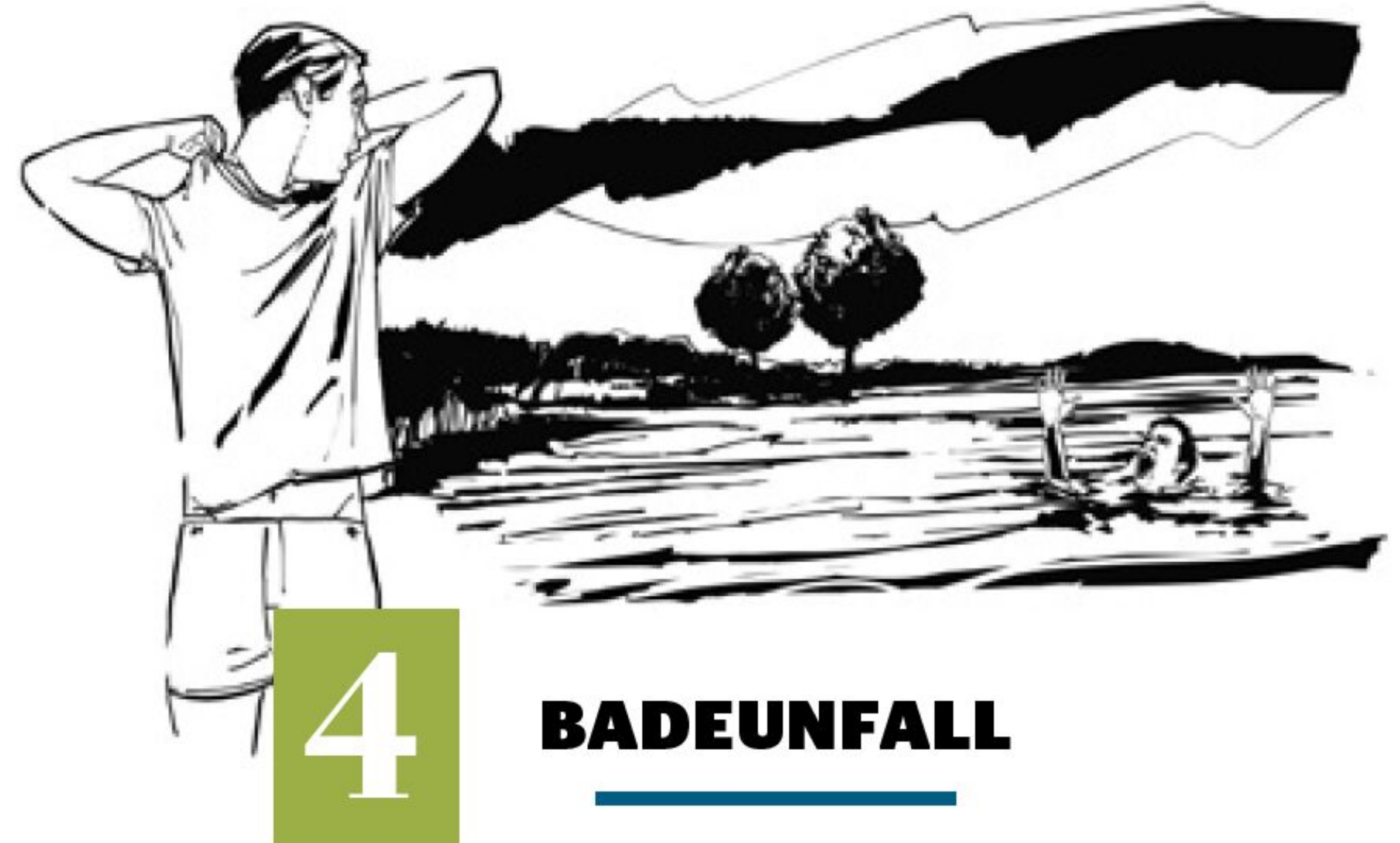
MOTORRADUNFALL

Das Szenario

Vor Ihnen auf der Landstraße stürzt ein Motorradfahrer und verunglückt schwer.

So retten Sie sein Leben

Als Erstes sichern Sie die Unfallstelle: Warnblinker einschalten und Warndreieck 100 Meter vor der Unfallstelle aufstellen. Fertig? Gut, dann sprechen Sie das Unfallopfer an. Ist es bei Bewusstsein und kann atmen? Dann auf keinen Fall bewegen. Möglicherweise ist die Wirbelsäule verletzt. Der Helm bleibt auch oben. Dafür braucht es nämlich zwei geübte Helfer. Der eine stabilisiert die Halswirbelsäule, während der andere den Helm abzieht. Noch nie gemacht? Genau deshalb sollen das später die Rettungskräfte tun. Ist das Opfer allerdings bewusstlos, gilt das Motto: Treat first what kills first, zu Deutsch: Bevor er jetzt hier erstickt oder einen Herzstillstand erleidet, riskieren wir lieber die Querschnittslähmung. Also runter mit dem Helm und das Ohr dicht an den Mund des Fahrers halten, um die Atmung zu checken. Es kommt vor, dass Blut im Mund die Atemwege blockiert. In diesem Fall müssen Sie seinen Kopf zur Seite drehen, damit das Blut rausfließen kann. Zum eigenen Schutz vor Infektionskrankheiten bitte nicht mit dem eigenen Mund absaugen. Apropos Blut: Starke Blutungen, zum Beispiel am Bein, stoppen Sie mit einer Kompression. Das geht mit einem Gürtel. Den schnallen Sie oberhalb der Wunde fest um den Oberschenkel, das klemmt die Blutgefäße ab. Dann drücken Sie Ihr T-Shirt auf die Wunde, bis der Rettungsarzt da ist.



4

BADEUNFALL

Das Szenario

Sie stehen am Ufer eines Badesees und entdecken im Wasser einen Mann, der um Hilfe schreit und offenbar zu ertrinken droht.

So retten Sie sein Leben

Irgendjemand muss immer Kontakt zur Leitstelle des Rettungsdienstes halten, damit die Einsatzkräfte die Badestelle schnell finden. Kümmert sich darum schon jemand, können Sie in der Zwischenzeit der Person im Wasser helfen – vorausgesetzt, Sie sind ein guter Schwimmer. Die eigene Sicherheit hat immer die höchste Priorität. Dann raus aus den Schuhen und runter mit der Hose. Die saugen sich sonst mit Wasser voll und kosten unnötig Kraft. Ein T-Shirt mitzunehmen könnte hingegen sinnvoll sein. Ziehen Sie es aus, und benutzen Sie es als Abschleppseil. Die Person in Not kann sich daran festhalten, und Sie können so etwas Abstand zu ihr halten. Die größte Gefahr ist nämlich, dass das Opfer Sie in seiner Panik umklammert und unter Wasser drückt. Schwimmen Sie auf den Mann zu, und sprechen Sie ihn an, um ihn zu beruhigen. Wichtig: immer von hinten annähern, damit man nicht umklammert wird. Falls kein Shirt zur Hand ist, greifen Sie ihm in die Achselhöhlen, und ziehen Sie ihn, auf dem Rücken schwimmend, an Land.

5

ALKOHOLVERGIFTUNG

Das Szenario

Ein Mann liegt mit einer schweren Alkoholvergiftung vor einer Bar.

So retten Sie sein Leben

Das Gift (ja, Alkohol ist für den Körper Gift) muss aus dem Körper. Heißt: Sie müssen den Oberkörper der Person aufrichten, zum Beispiel indem Sie ihn an eine Hauswand lehnen, und die Person zum Kotzen bringen. Dafür können Sie entweder in die Bar gehen und um ein Glas Leitungswasser mit viel Salz bitten, das Sie dem Alki einflößen – oder Sie nehmen seinen Zeigefinger und stecken ihm diesen tief in den Hals. Funktioniert beides. Bloß niemals selbst jemandem in den Mund greifen. Der Kiefermuskel ist immens stark. Wenn der plötzlich aus Reflex zuschnappt, ist so ein Zeigefinger ganz schnell ab. Fertig? Dann legen Sie die Schnapsdrossel nun in die stabile Seitenlage, damit sie nicht umkippt und im Liegen an ihrem Erbrochenen erstickt: Person auf die Seite drehen, ihr oberes Knie anwinkeln, damit sie nicht in die Bauchlage rollt, den Hals überstrecken und die Hand des oberen Arms unter die Wange legen, damit der Hals überstreckt bleibt. Jetzt können Sie dem Kerl eigentlich bloß noch Gesellschaft leisten und auf den Rettungswagen warten.

DIE PROFI-RETTET
*Dr. Falko Lindacher
arbeitet seit
sieben Jahren als
Notarzt in Köln*



*Martin Holzhaue
ist Pressesprecher des
Bundesverbands
Deutsche Lebens-
Rettungs-Gesellschaft*



NORD-GRÖNLAND

Um Eisberge wie diesen zu fotografieren, ist Sebastian Copeland oft wochenlang unterwegs. Mit seinen Bildern möchte er Emotionen wecken. Mit diesem hier macht er die bedrohliche Lage der Arktis spürbar



40

KÖNNEN | KLIMASCHUTZ

BILDER, DIE DIE WELT VERÄNDERN

Seit fast drei Jahrzehnten reist der preisgekrönte Fotograf und Umweltaktivist SEBASTIAN COPELAND immer wieder in die Arktis. Wie schön und verletzlich die Natur dort ist, zeigt er in seinem neuen Buch. Warum er aufrütteln möchte, erklärt er im Interview

interview ALEXANDER NEUMANN-DELBARRE *fotos* SEBASTIAN COPELAND





ELLESMERE ISLAND, CANADA
*Ein schmelzender Gletscher am Otto-Fjord
auf Kanadas nördlichster Insel. Rund 95 Prozent
der Gletscher schrumpfen. 17 Prozent sind
in den letzten 100 Jahren verschwunden*





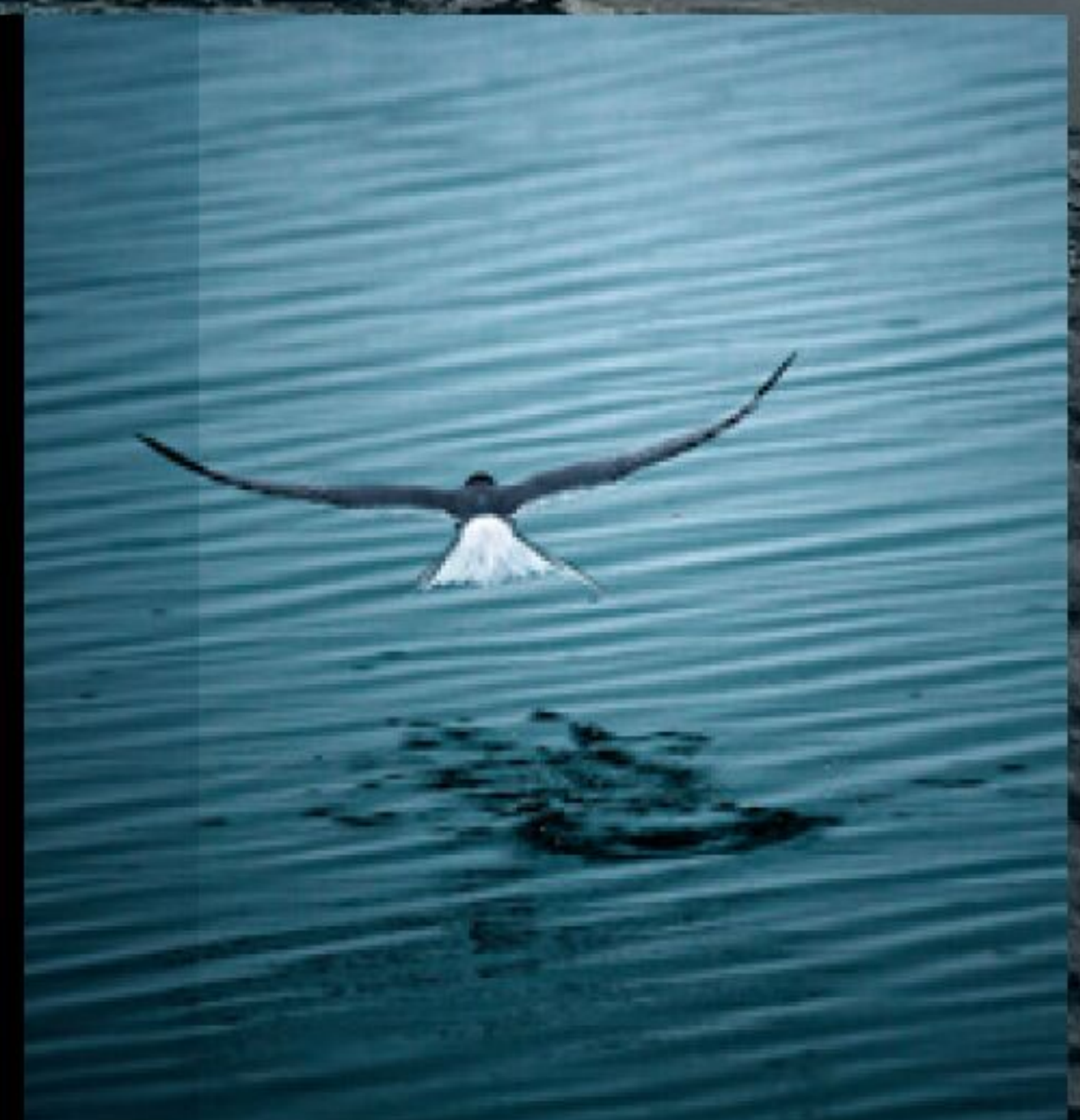
ELLESMERE
ISLAND, KANADA
*Copeland wollte
das schmelzende
Eis im Hintergrund
fotografieren, als
dieser Hund ins
Bild sprang. Nur
Sekunden stand er
da, allein auf einem
Stück Eis. Ein Motiv
wie entworfen, um
den Klimawandel
zu illustrieren*





NORD-GRÖNLAND

*Für Copeland
bringt dieses Bild
seine Botschaft
auf den Punkt:
Wie verletzlich das
Ökosystem Arktis
samt seiner Lebe-
wesen (r.) tatsächlich
ist, zeigt die Spiege-
lung des Eisbergs
im Schmelzwasser*





ELLESMERE
ISLAND, KANADA
*Pflanzliches Leben
unter extremen
Bedingungen:
Arktisches Moos
ernährt Tiere wie
Karibus und
Moschusochsen*



NORD-GRÖNLAND
*Wie viele Dreizehen-
möwen in einer Region
leben, kann ein Hinweis
darauf sein, wie es um
die Fischbestände dort
steht, sagt Copeland.
In Teilen Grönlands
hat sich die Möwen-
population in den
vergangenen Jahren
rapide verringert*

M

Mr Copeland, Sie sind Fotograf und Umweltaktivist. Kann man mit Fotos die Welt zu einem besseren Ort machen?

Absolut. Wir haben gesehen, wie einzelne Fotos den Verlauf des Vietnamkriegs verändert haben ...

Zum Beispiel das Bild des „Napalm-Mädchens“ Kim Phuc?

Genau. Auch nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs waren es Fotos, die den Schrecken des Geschehenen erst wirklich verdeutlichten. Und wenn Sie sich für eine Sache einsetzen so wie ich mich für einen Wandel hin zu nachhaltigem Handeln und Wirtschaften, gibt es zwei Wege, um die öffentliche Meinung zu beeinflussen: mit Wissen und mit Emotionen. Das bedeutet, Geschichten zu erzählen. Mit Fotos geht das besonders gut. Weil sie Gefühle in uns auslösen können, uns neugierig machen und dazu bringen, Fragen zu stellen.

Bringt eines Ihrer Fotos Ihre Botschaft besonders auf den Punkt?

Ja. Das Bild von dem Eisberg, das Sie hier auf Seite 42 sehen. Ein Leitmotiv meiner Arbeit sind Reflexionen. Weil sie die vermeintliche und die echte Realität zeigen. Zu sehen ist hier die vermeintlich gewaltige Natur mit ihren mächtigen Eisbergen. In der Reflexion im Schmelzwasser aber zeigt sich, wie verletzlich sie angesichts des Klimawandels ist.

Ich habe wahrscheinlich zehn Jahre für dieses Foto gebraucht.

Wieso hat es so lang gedauert?

Ich bin auf meinen Reisen meist wochenlang vor Ort, wandere Hunderte Kilometer und scoutete Motive. Eisberge sind wie Menschen: Die meisten sind ganz nett, aber nur wenige so charismatisch, dass es interessant ist, sie zu fotografieren. Finde ich ein Motiv, notiere ich mir die Position. Und wenn das Wetter sich so entwickelt, dass ein spannendes Bild entstehen könnte, mache ich mich auf den Weg zu dem Motiv. Das kann Stunden dauern. Bis ich dort bin, haben sich oft die Bedingungen wieder verändert. Hier aber war alles perfekt: Am Himmel zog ein Sturm vorbei, und das Schmelzwasser bot mir eine Reflexion.

„WIR BRAUCHEN EINEN WANDEL – JETZT“

Sie haben in einem TED Talk eine erhellende Analogie aufgestellt: Wenn man sich die gesamte Lebensdauer der Erde als Jahreskalender vorstellt, fand die Geburt der menschlichen Zivilisation etwa eine Zehntelsekunde vor Mitternacht am 31. Dezember statt. Seitdem haben wir für riesige Veränderungen gesorgt.

Allerdings. Seit den 1970er-Jahren sind etwa 70 Prozent aller Tierarten ausgestorben, und ein Prozent des bewohnbaren Lebensraums auf der Erde ist unbewohnbar geworden. Bis 2070 werden wohl rund 17 Prozent unbewohnbar sein – und 1,5 Milliarden Menschen ihre Heimat verlassen haben.

Erschreckend.

Aber ich möchte gar nicht zu negativ auf uns Menschen blicken. Seit wir angefangen haben, Kohle zu verbrennen, um Energie zu gewinnen, gab es viele positive Veränderungen für die Menschheit. Nur: Wir kennen heute die negativen Folgen. Und wir haben Alternativen. Es ist Zeit, unsere Bedürfnisse und die des Planeten in Einklang zu bringen. Wir brauchen einen Wandel hin zu einer grünen Ökonomie. Und wir brauchen ihn schnell.

Sie haben anfangs vor allem Stars fotografiert und Werbefilme gedreht. Wie wurden Sie zum Umweltaktivisten?

Ich wollte schon als Kind Polarforscher werden, las Jack London, später Biografien von Nansen, Amundsen. In die Fotografie rutschte ich eher hinein. Während des Studiums in Los Angeles jobbte ich als Fotograf und arbeitete dann, obwohl ich mich in dieser Welt nie völlig zu Hause fühlte, für Magazine und die Werbung. Gleichzeitig interessierte ich mich für Natur und Wissenschaft, reiste viel. Ende der 90er machte ich meinen ersten Trip in die Arktis, einige Jahre später bekam ich die Chance, auf einem Forschungsschiff in die Antarktis mitzureisen. Danach war klar: Ich möchte meine Fähigkeiten als Fotograf nutzen, um mich für den Umweltschutz einzusetzen.

Sie sind 2009 zu Fuß zum Nordpol marschiert, haben nur mit Ski und Kite die Antarktis durchquert. Warum zieht es Sie ins Eis?

Weil es keinen besseren Ort gibt als die Leere, um deine eigene Stimme zu finden. Keine Verstecke. Keine Ablenkung. Es ist ein großartiger Ort, um darüber nachzudenken, wer wir sind – und sein möchten. 



SEBASTIAN COPELAND wurde für sein neues Buch „The Arctic – A Darker Shade of White“ (63 Euro) bei den International Photography Awards als „*Photographer of the Year*“ ausgezeichnet. Mehr zu ihm: scopelandfineart.com



AF

Ist kurz für „as fuck“ und meint so was wie „maximal“, „in höchstem Maße“ oder „ohne Ende“. Beispiel gefällig? Wenn Sie sich eine der Burgen auf Seite 74–77 leisten können, sind Sie reich af.

Breadcrumbing

Dating-Verhalten, bei dem jemand Interesse und Zuneigung zeigt, nur um dasselbe vom Gegenüber zu erhalten – allerdings ohne darüber hinausgehende Ambitionen.

Catfish

Eine ziemlich linke Person, die sich online als jemand anderes ausgibt als diejenige, die sie ist.

Crush

Früher sagte man Schwarm.

DMs / in die DMs sliden

DM steht für „Direct Message“ und meint eine Nachricht. Wer davon beispielsweise auf Instagram eine verschickt, rutscht („slidet“) in das Postfach des anderen – oder eben in dessen DMs.

Delulu

Haben Sie sich schon mal ausgemalt, wie die Zukunft von Ihnen und Ihrer Arbeitskollegin konkret aussehen würde und wohin Sie wohl in den Urlaub fahren würden, nur weil Sie sie an der Kaffeemaschine angelächelt hat? Dann waren Sie auch schon mal wahnhaft verknallt. Auf Englisch: delusional oder kurz delulu.

Flexen

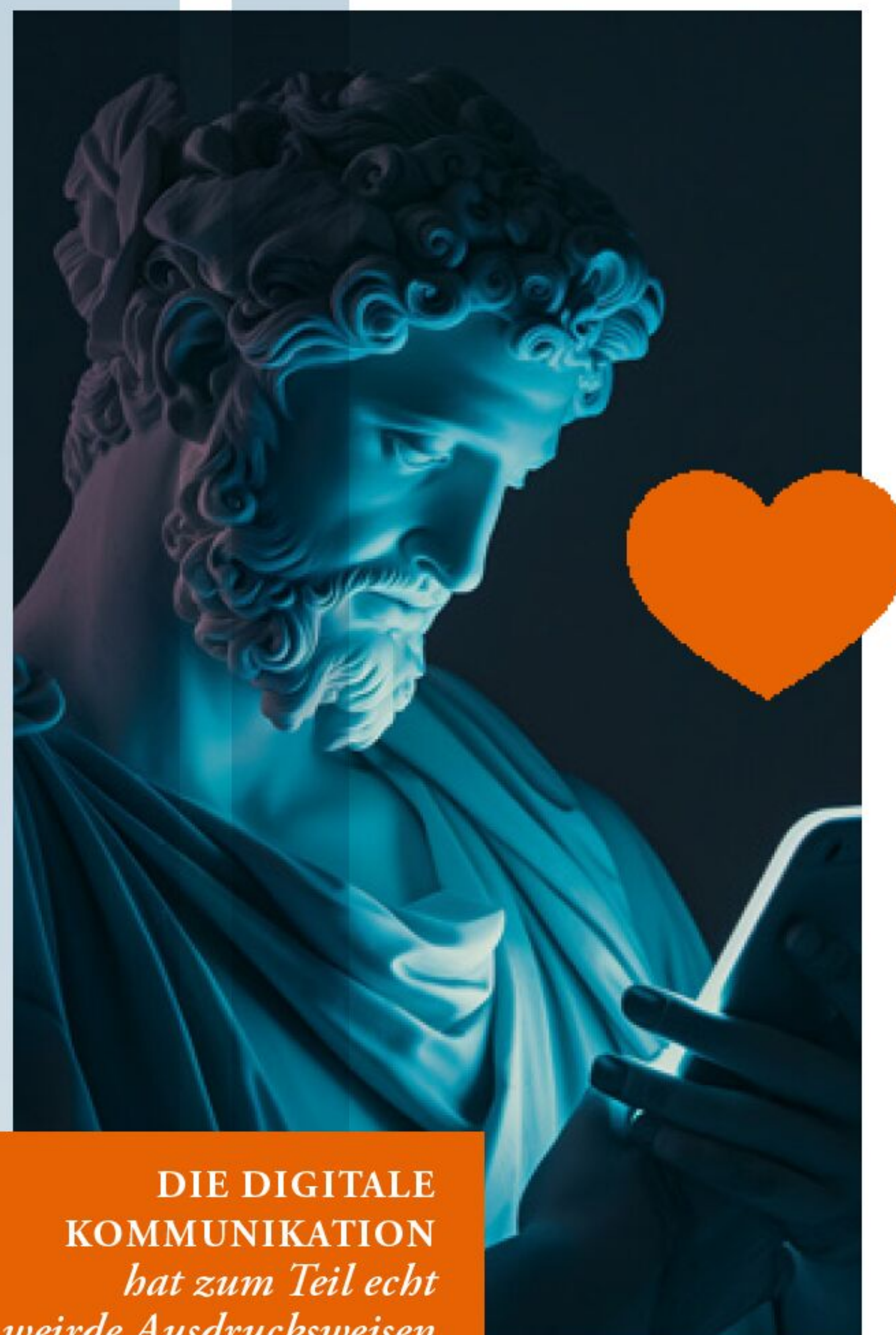
Meinte früher mal das Anspannen von Muskeln vor dem Spiegel. Meint heute quasi dasselbe – nur in jedem Lebensbereich: angeben oder prahlen

Green Flag

Eine Eigenschaft einer Person, die beim Kennenlernen darauf hinweist, dass man mit ihr eine gesunde und stabile Beziehung führen könnte.

Gaslighting

Form von manipulativem Verhalten, mit dem beim Gegenüber



DIE DIGITALE
KOMMUNIKATION
hat zum Teil echt
weirde Ausdrucksweisen
hervorgebracht

ONLINE- DATING- GLOSSAR

*Wie Sie auf Kennenlern-Apps
garantiert zum Erfolg
kommen? Können wir Ihnen
auch nicht sagen. Wie
Sie DIE DIGITALE
LIEBES-WELT BESSER
VERSTEHEN lernen,
hingegen schon. Prägen Sie
sich fürs Erste einfach diese
18 Vokabeln ein*

text
NINA HABRES

permanente Zweifel an der eigentlichen Realität und deren Wahrnehmung angestoßen werden. Beginnt oft bereits mit Aussagen wie: „Das bildest du dir nur ein.“

Ghosting

Nach wochenlangem Schreiben und mehrmaligen Treffen bricht das Date den Kontakt plötzlich und ohne Erklärung ab und reagiert auf Nachrichten und Anrufe nicht mehr. Die Person verschwindet quasi wie ein Geist (ghost).

Match

Der Treffer, der sich ergibt, wenn sich zwei Singles auf einer App aneinander interessiert zeigen.

Mosting

Schlimmer als Ghosting: Hier wird das Gegenüber vor dem plötzlichen Kontaktabbruch mit Liebe überschüttet und ihm oder ihr suggeriert, er oder sie sei die Liebe des Lebens.

Nudes

Was Sie in diesem Magazin schmerzlich vermissen: Nacktfotos. Sollte beim Dating keiner jemals ohne direkte Aufforderung verschicken.

ONS

Kurz für One-Night-Stand. Was das bedeutet, wissen Sie.

Red Flag

Das Gegenteil von Green Flag und damit Eigenschaft einer Person, die das Klingeln sämtlicher innerer Alarmglocken auslöst, weil sie auf eine ungesunde, instabile Beziehung hinweist.

Situationship

Sie verbringen viel Zeit miteinander und tun beiderseitig so, als wären Sie zusammen, haben aber noch nie darüber gesprochen? Dann sind Sie in einer Situationship.

Toxic

Eigenschaft, die eine Beziehung oder eine Person oder beides als ungesund beschreibt, etwa durch Gaslighting.

Weird

Sie benutzen „af“, obwohl Sie über 50 sind? Dann sind Sie vielleicht ein bisschen weird.

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT KÖNNEN** MUSS:

*Fliegerbomben entschärfen Seepferdchen trocknen Den
Bootsmannsmaatknuten Wachspapier herstellen Marmelade
einkochen Den Lockruf des Alpenschneehuhns Blumenkörbe flechten
Mit zehn Fingern tippen Handlesen Gegen Regina Halmich boxen
Flöten-Gläser blasen Sternbilder erkennen Auf einer Word-Seite eine
Unterzeile einfügen Töten Schmetterlingsschwimmen Einhändig ein
Kondom überziehen Auf der zweisaitigen chinesischen Röhrenspießlaute
Erxian spielen Die zweite schwarze Socke finden Ein Rad
schlagen Über Luke Mockridge lachen Einen Ollie auf dem E-Scooter
Ein Tiny House bauen Geranien züchten Dem Charme von
Margot Robbie widerstehen Kunst aus Zuckerwatte erschaffen*



Alles, was ein Mann ...

MACHEN

muss:

*Aus den Fehlern anderer Menschen lernen | Die
legendäre Nordschleife mit dem Rennrad fahren
| Im Alter lockerlassen, statt sich einen jugendlichen
Sixpack anzutrainieren | Nachhaltig und auf
moderne Art Wild genießen wie Köchin
Viktoria Fuchs | In anderen das Gute sehen
und aus dem eigenen Wohlfühlen
Stärke gewinnen*



„WENN ETWAS SCHIEFGEHT, WISSEN WIR, WORAN ES LAG“

In seinem neuen Buch „Die Not-To-Do-Liste“ zählt Schriftsteller Rolf Dobelli 52 Dinge auf, die Sie tun sollten, wenn Sie Ihr Leben in den Sand setzen wollen. Klingt schräg, könnte FÜR EIN ERFÜLLTES DASEIN aber das Sinnvollste sein, das Sie seit Langem gelesen haben

H

err Dobelli, Ihr neues Buch ist ein humorvoller Ratgeber in Form eines Anti-Ratgebers. Der Kern: 52 Fehler, die einem das Leben garantiert schwer machen. Die Botschaft

dahinter: Begeht man sie nicht, wird das Leben gut. Wie kommt man denn darauf?

Die Idee habe ich von einem amerikanischen Investor, Charlie Munger. Bei einer Rede in Harvard für die Absolventen 1986 hat er,

INS VERDERBEN STÜRZEN

können Sie sich, indem Sie eigene Fehler zu spät erkennen. Für die Früherkennung beobachten Sie am besten andere Scheiternde – keine erfolgreichen Leute

statt gute Ratschläge aufzutischen, vier gebracht, wie man sein Leben garantiert in den Sand setzt. Das hat er dann einfach so stehen gelassen, was so ungewohnt wie aufrüttelnd war. Dabei ist das Prinzip der Inversion, also den Glücksgedanken einfach umzukehren, eigentlich uralt. Darauf, daraus ein Buch zu machen, kam aber wohl noch niemand (*lacht*). Allerdings lasse ich die schlechten Ratschläge nicht einfach so stehen, sondern erkläre schon, warum man sie lieber nicht befolgen sollte.

Ist es nicht ein ziemlich pessimistischer Lebensansatz, den Blick auf das Schlechte, also auf Unglück und Misserfolg zu richten?

Überhaupt nicht! Denn wir wissen nicht, was Glück ausmacht. Glück und Erfolg hängen von unzähligen

Faktoren ab, die unkalkulierbar sind und von denen wir oft nicht wissen, woher sie kommen. Aber wenn etwas schiefgegangen ist, wissen wir mit Bestimmtheit, woran es gelegen hat. Es ist also viel sinniger, das Negative im Leben auszumerzen – seien es toxische Emotionen, dumme Verhaltensweisen, schädliche Charaktereigenschaften oder schlechte Beziehungen, mit denen man sein Leben gestaltet. Dann bleibt nur noch das Positive übrig.

Ein Punkt auf Ihrer Not-to-do-Liste lautet: „Seien Sie unzuverlässig.“

Für mich der unterschätzteste Punkt. Ich kenne viele Leute, die brillant sind, das Richtige studiert haben und aus guten Familien kommen, aber einfach nicht zu-



text
NINA
HABRES

verlässig sind. Und die stürzen irgendwann ab, weil andere schnell merken, dass man mit ihnen nicht zusammenarbeiten oder -leben kann. Und dann kenne ich Leute, die haben nicht studiert, sind nicht die hellsten Köpfe und hatten ihre Krisen, sind aber sehr zuverlässig und kommen super durchs Leben. Man kann, wenn man zuverlässig ist, eigentlich gar nicht scheitern.

Stichwort scheitern: Sie schreiben, dass die Rolle von Misserfolg und seinen Faktoren oft unterschätzt wird. Wieso?

Medien berichten in der Regel von erfolgreichen Menschen. Wenn sie über gescheiterte schreiben, dann sind das Leute, die mal Erfolg hatten und dann abgestürzt sind. Über chronisch gescheiterte Persönlichkeiten gibt es keine Autobiografien oder Porträts. Daher kommt das Gefühl, dass Erfolgsfaktoren wichtiger sind als die des Misserfolgs. Dabei kann man gerade hier besonders viel von anderen lernen.

Noch ein Punkt in Ihrem Buch: „Lernen Sie ausschließlich aus Ihrer eigenen Erfahrung.“

Natürlich müssen Sie aus Ihren eigenen Fehlern lernen. Das ist psychologisch hart, unbequem und unangenehm und klappt nicht immer. Der elegantere Weg ist, von den Fehlern der anderen zu lernen. Von Kollegen oder engen Freunden. Unterschätzt ist in meinen Augen aber, aus Romanen zu lernen.

Wieso?

Romane sind eine perfekte Simulation fürs Leben, auch wenn sie im letzten Jahrhundert geschrieben worden sind. Die menschlichen Fehler, die die Figuren machen, die Abstürze, die sie durchleben, sind immer wieder dieselben. Es gibt wenig Innovation in puncto Lebensfehler. Da können Sie Tolstoi lesen aus dem

19. Jahrhundert oder einen Max Frisch aus dem 20. Leute, die Romane lesen, machen, glaube ich, weniger Fehler im Leben als Leute, die keine Romane lesen.

Wie viele Not-to-Dos der Liste haben Sie schon abgehakt?

Die meisten.

Aus welchem haben Sie am meisten gelernt?

Aus dem, zu hohe Erwartungen zu haben. Hohe Erwartungen aufzubauen kostet nichts. Aber die Kosten, die bei einer Enttäuschung dann anfallen, sind groß. Denn wenn Sie hohe Erwartungen haben – an andere Menschen, andere Menschen an Sie oder Sie an sich selbst – und die nicht erfüllt werden, dann tangiert Sie das emotional wahnsinnig. Versuchen Sie also einfach, das Beste für sich zu geben. Ohne Erwartungen.

Gibt man sich dann nicht auch automatisch mit weniger zufrieden?

Erwartungen muss man von Ehrgeiz trennen. Und der muss da sein: der Antrieb, das Beste aus seinem Leben, aus dieser Stunde, aus diesem Gespräch, aus diesem Meeting zu machen. Aber Erwartungen sind ein Maßstab, der nichts bringt. Wenn Sie das Beste geben, egal, wie hoch oder tief Ihre Erwartungen sind, geben Sie das Beste. Das reicht.

Welchen Punkt können Sie nicht oft genug wiederholen?

Die meisten Sachen sind klar in dem Moment, in dem man sie hört, aber sie sind nicht intuitiv. Will man der Liste folgen, braucht man schon einen rationalen Ansatz und den Willen, an seinem Charakter zu arbeiten. Das bedeutet auch: Man muss die Punkte immer wieder selbst wiederholen. Ich selbst mache das auch. Manches ist einfacher, manches schwerer. Zum Beispiel nicht auf die innere Stimme zu hören.

„Hören Sie auf Ihre innere Stimme“ ist ein Fehler, den Sie raten, nicht zu machen. Wieso sind Sie kein Fan des Bauchgefühls?

Viele Menschen glauben, die innere Stimme sei ein Kompass fürs Leben. Das stimmt überhaupt nicht. Das Bauchgefühl ist ein Chaos. Es funktioniert nur bei Prozessen, die wir schon hunderttausendmal gemacht haben oder die auf unserer evolutionären Vergangenheit gründen. In unserer modernen Welt mit Computern, Handys, Finanzmärkten funktioniert das nicht. Hier sind nachweisbare Skills und Ziele der Kompass.

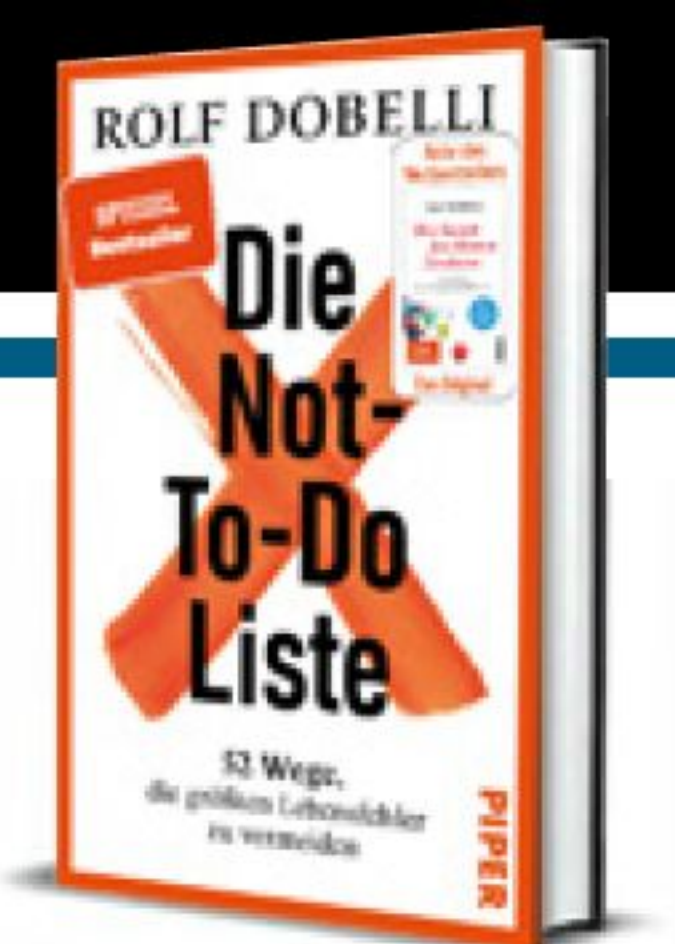
Kann man überhaupt alle 52 Dinge beherzigen, die Sie aufzählen?

Das kann man schon. Vielleicht nicht zu 100 Prozent, wir sind ja keine Roboter. Und natürlich kann man auch nicht alle Dinge steuern, die passieren. Sie können an Krebs erkranken oder morgen von einem Lkw überfahren werden. Aber in Bereichen des Lebens, die man kontrollieren kann, lassen sich alle 52 relativ gut umsetzen. Das benötigt ein bisschen Übung, weil es Charakterstärke braucht, die man herausbilden muss. Und das ist wie ein Muskel, je öfter man es probiert, desto leichter geht es dann mit der Zeit. Und was Sie dafür auch brauchen: Lebenserfahrung.

Wie meinen Sie das?

Seelenruhe, also den Zustand, in den man kommt, wenn man einfach zufrieden und nicht chronisch gestresst ist. Den bekommt man nur, wenn man genug Leben gelebt hat. Wenn man etwa genug Höhenflüge und Niederlagen gehabt hat und einordnen kann, dass die einen nicht so genial und die anderen nicht so dramatisch waren. Bis 40 sollte man an seinen Stärken arbeiten. Und danach daran, seine Schwächen abzubauen. 

RATGEBER
Rolf Dobelli
studierte
Wirtschaft und
promovierte in
Philosophie an
der Universität
St. Gallen.
Danach arbeitete
er als Manager,
Unternehmer
und Schriftsteller.
Sein neuestes
Buch, „Die
Not-To-Do-
Liste: 52 Wege,
die größten
Lebensfehler zu
vermeiden“,
erschien bei
Piper (22 Euro)





BEINARBEIT

Im Juni 1927 eröffnete die Nordschleife in der Eifel und lädt seitdem Motorsportfans in die sogenannte Grüne Hölle ein. Seit 2003 dürfen auch Rennradfahrer dort einmal im Jahr ihr Können unter Beweis stellen. Die Herausforderung liegt nicht in der Strecke von rund 26 Kilometern, sondern in den zum Teil brutalen Steigungen

24 STUNDEN NORDSCHLEIFE- MIT PURER MUSKELKRAFT

Die berühmte Rennstrecke gilt als eine der größten Herausforderungen im Motorsport. Doch unser Autor will das Langstrecken-Abenteuer AUF DEM NÜRBURGRING nicht im Rennwagen-Cockpit, sondern auf dem Radsattel bewältigen. Ritzel-Schnattern statt Motorengeräusche. Ein Selbstversuch

text FABIAN HOBERG



Die Nürburgring-Nordschleife ist 26,1 Kilometer lang und windet sich über 560 Höhenmeter – mit Steigungen von bis zu 17 Prozent. Keine Rennstrecke ist brutaler für ihre Fahrer. Hier verunglückte Niki Lauda 1976 in seinem Rennwagen so schwer, dass sich der

Formel-1-Zirkus für immer von der Strecke zurückzog. Das seit 1970 ausgetragene 24-Stunden-Autorennen auf dem Nürburgring hingegen gilt bis heute als eines der prestigeträchtigsten Langzeitrennen, hier treten jedes Jahr Profis gegen Hobbysportler an. Daneben pilgern Autofans aus halb Europa zu den öffentlichen Touristenfahrten, die beinahe wöchentlich stattfinden. Und auch die Autoindustrie testet auf dem Ring: „Nordschleife approved“ gilt seit Jahrzehnten als Gütesiegel. Kurz: Die Nordschleife ist die berühmteste, schwierigste und gefährlichste Rennstrecke der Welt. Eine absolute Legende. Und genau deshalb möchte ich sie bezwingen. Mit dem Rennrad.

Prolog

Das erste Mal habe ich mich vor über 25 Jahren mit dem Auto über den Ring getraut, damals mit Testfahrzeugen wie einem BMW M3 oder einem Porsche 911. Auch mit zwei Rädern fuhr ich bereits auf dem Ring: mit meiner Honda VFR 750 Rc36. Aber die ultimative Herausforderung ist in meinen Augen: ein 24-Stunden-Radren-

nen. Mit Motor kann's schließlich jeder. Inzwischen bin ich 51 Jahre alt, und das Bezwingen der legendären Nordschleife aus eigener Kraft bedeutet für mich den Höhepunkt meiner sportlichen Karriere. Das sehen ein paar Freunde von mir genauso, also bildeten wir Anfang des Jahres ein Vierer-Team: Paul, Torsten, Frank und ich, alles ordentliche Rennradfahrer oder Triathleten, Paul sogar ein zügiger Autorennfahrer und Testjournalist. Aber keiner war bisher mit dem Rad auf dem Ring. Wie beim legendären Autorennen gewinnt beim Radrennen derjenige, der innerhalb von 24 Stunden die meisten Runden zurücklegt. Es geht um nichts und doch um alles.

Der Start

Es ist ein Samstag im Juli, 12.56 Uhr. Einige Hundert durchtrainierte Rennradfahrer drängeln sich auf dem Feld der Start-Ziel-Geraden. Einige nuckeln noch an ihren Trinkflaschen, viele schwitzen schon jetzt in ihren Trikots. Das Thermometer zeigt 35 Grad an. Dann fällt der Startschuss. Die ersten Radler sprinten los, ihre Räder schnurren über den Asphalt, Schaltungen wechseln laut die Gänge. Runde eins ist geprägt von Nervosität und Adrenalin. Jeder Fahrer versucht, seinen Rhythmus zu finden. Frank startet als Erster aus unserem Quartett, er kämpft sich mit frischen Beinen und Ehrgeiz nach vorne. Unser primäres Ziel für das heutige Rennen: ankommen! Wenn möglich, ohne Unfall und ohne Krämpfe – und bitte nicht als letztes Team. Außerdem sollte eine Runde pro Stunde drin sein, also mindestens 24 Runden wären gut. Mehr wären natürlich besser.



BERG-UND-TAL-FAHRT
Das Team besteht aus den vier Freunden Paul, Fabian, Torsten und Frank (v. l.), alle mit der 4157 als Startnummer. 26 Kilometer, 73 Kurven und über 560 Höhenmeter muss jeder pro Runde bewältigen. Auch deswegen gilt die Nordschleife, die größtenteils direkt durch den Wald der Eifel verläuft, als anspruchsvollste Rennstrecke der Welt. Während Rennwagen das locker wegstecken, ist die Strecke auf dem Fahrrad bisweilen echte Quälerei

Über die „Standort teilen“-Funktion des Handys sehen wir, wo sich Frank gerade befindet. Wir haben uns auf eine Runde pro Fahrer und Stint geeinigt. Nur in der Nacht wollen wir zwei Runden pro Einsatz fahren, damit die anderen ausreichend Zeit zum Erholen haben. Frank brennt mit 44 Minuten eine sehr gute Zeit in den Asphalt. „Mann, hat das reingehauen, aber die Strecke ist mega, macht richtig Bock“, sagt er schnaufend, als er im Ziel vom Rad steigt. Als Zweiter ist Torsten losgefahren, nach rund 50 Minuten beendet er seine erste Runde, breit grinsend und voller Euphorie. „Ich hätte nicht gedacht, dass die Strecke so viel Spaß macht. Aber auch nicht, dass sie so hart ist“, meint er zu den anderen. Da bin ich schon weg, denn ich bin der Dritte.

Meine erste Runde

Ich habe mich vor unserer Box am Streckenrand positioniert und übernehme beim Antreten um 14.32 Uhr von Torsten den Staffelstab in Form einer Trinkflasche mit Transponder. „Fahr zu, und gib alles!“, schreit er mir noch zu. Sofort schalte ich ein paar Gänge hoch, ziehe das Tempo an. Nun folgen die ersten 26,1 Kilometer glatter Asphalt. Gerade am Anfang geht es gefühlt nur bergab, Streckenabschnitte verschwinden ruck, zuck im Augenwinkel. Die Rennräder zischen über die breite Strecke, wedeln durch die Kurven, nur selten ziehe ich die Hebel meiner Scheibenbremsen. Im letzten Gang fahre ich wie im Rausch über den Ring, habe nur kurz bei der Fuchsröhre mit ihren elf Prozent Gefälle ein mulmiges Gefühl. Muss ich wirklich mit über 90 km/h auf einem

Rennrad und nur mit einem Helm als Schutzausrüstung hier langballern?

Doch das Gefühl verschwindet schnell. Keine Zeit zum Nachdenken. Nach einem kurzen Anstieg geht es bergab, ich rausche über den griffigen und breiten Asphalt. Hinter dem schnellen Stück bei Breidscheid wechsle

ich ins kleinere Ritzel, um die Steigung zu bewältigen. Denn jetzt beginnt der schwere Teil des Rennens. Haben sich auf den bisherigen 14 Kilometern Reifen und Kette aufgewärmt, sind jetzt Waden und Oberschenkel dran. Hinter der nächsten Kurve erwartet mich eine Steigung, fünf Kilometer lang, 300 Höhenmeter. Schon jetzt kämpfen die ersten Teilnehmer bei den hohen Temperaturen gegen Erschöpfung und Krämpfe. Da heißt es trinken, trinken, trinken. In meiner Flasche habe ich Elektrolyte und Salz, damit

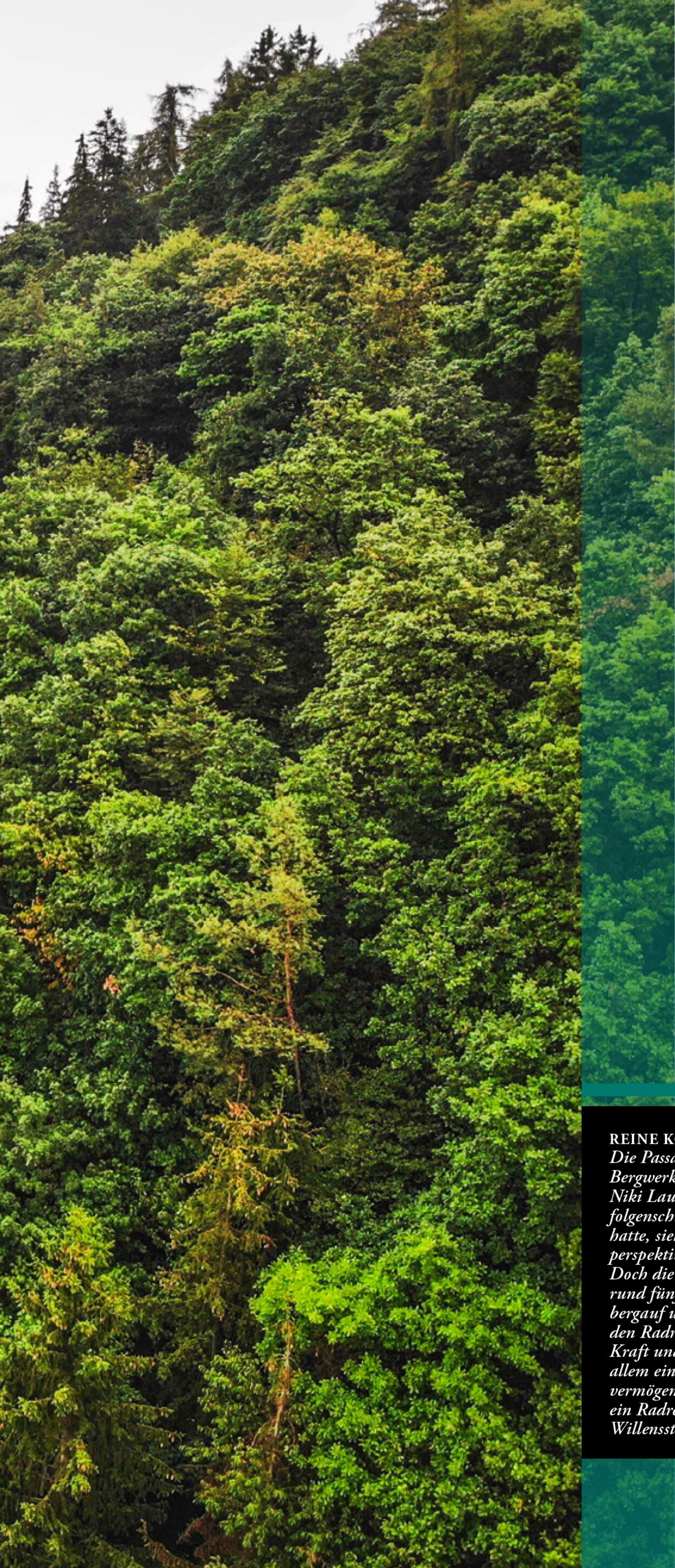
mein erster Stint nicht auch gleich mein letzter wird und ich nicht krampfbedingt aufgeben muss.

Der Schweiß brennt in den Augen. Gleichmäßiges, monotones Treten und das Rauschen der Laufräder – so geht’s bis zum sogenannten Caracciola-Karussell, der bekannten Steilkurve der Nordschleife. Die Sonne brennt, die Luft steht, Trinkflaschen und Nasen werden geleert. Ich höre ein paar Teilnehmer fluchen, doch viele kämpfen sich hier aus Leidenschaft den Berg hinauf. Das härteste Teilstück beginnt nämlich hinter besagter Steilkurve – 17 Prozent Steigung gilt es jetzt zu bezwingen. Der Puls rast. Bei vielen Mitstreitern tritt Schnappatmung ein, ein paar steigen vom Rad und schieben, einige versuchen, ihre Krämpfe in Waden und Oberschenkeln wegzudehnen. Jetzt zeigt die umwaldete Nordschleife, warum sie Grüne Hölle genannt wird. Ein Gedanke schießt mir durch den Kopf: Warum das alles?

Emil Zátopek, der berühmte tschechische Marathonläufer, sagte einmal: „Aufgetreten wird mit den Füßen, gelaufen wird mit dem Kopf.“ Alles reine Kopfsache. Ich schalte in den niedrigsten Gang meines Rades und denke an diese Worte. Und an den Kapitänleutnant (Kaleun) aus dem Film „Das Boot“, als er seinem Leitenden Ingenieur (LI genannt) zubrüllt: „Alles, was drin ist, LI, alles, was drin ist!“ Mein Mantra zum Durchhalten. Ich sage es mir immer wieder vor.



FOTO: MARIUS HOLLER



»FUCHS- ROHRE KANNST DU VOLL DURCH- HEIZEN«

Frank Mühlhölzer, erster Fahrer des Vierer-Teams

Es hilft. Nach ein paar Minuten erreiche ich den höchsten Punkt der Strecke, nehme einen kräftigen Schluck aus meiner Trinkflasche und atme kurz durch, schalte durch die Gänge und gebe wieder Kette. Etwas Abkühlung bringen die kommenden Abfahrten mit einem wellenförmigen Teil. Auf der berühmten Döttinger Höhe, der längsten Geraden der Nordschleife (ein Koenigsegg Agera R erreichte hier eine Höchstgeschwindigkeit von über 400 km/h), trete ich wieder kräftig in die Pedale, suche nach einem anderen Fahrer als Windschatten, finde aber keinen in meiner Geschwindigkeit. Also ducke ich mich eng über den Lenker und sage mir wieder mein Mantra vor. Auf der Geraden sind damit locker über 40 km/h drin. Meine BMC Roadmachine 01 läuft gut, der Luftdruck passt, die Kette schmatzt satt, und die elektronische SRAM-Schaltung arbeitet einwandfrei. Nach rund 55 Minuten übergebe ich den Staffelstab an Paul – und bin erst mal fertig.

Mein zweiter Einsatz

Kurze Besprechung, wie es gelaufen ist. „Fuchsröhre kannst du voll durchheizen, bei den Steigungen bleibst du besser rechts im Schatten, um nicht zu überhitzen“, rät Frank. Ich will jetzt erst mal

kalt duschen, ein paar Nudeln essen und trinken. Bis zum nächsten Einsatz bleiben mir rund zweieinhalb Stunden Pause. Erst um 18.03 Uhr geht es für mich weiter. Die Sonne steht immer noch hoch, und es ist heiß, aber meine Zeit bleibt nahezu konstant, ich fahre mich langsam ein. Auf den schnellen Passagen werde ich schneller und mutiger, an den Steigungen beiße ich mich weiter durch. Mit rund 55 Minuten pro Runde bin ich ganz zufrieden. Unvorstellbar, dass der schnellste Radler nur 32:09 Minuten benötigt. Was nimmt der zu sich? Aber immer noch alles nichts im Vergleich zu Rennwagen: Im

REINE KOPFSACHE

Die Passage namens Bergwerk, in der auch Niki Lauda 1976 seinen folgenschweren Unfall hatte, sieht aus der Vogelperspektive harmlos aus. Doch die Strecke führt rund fünf Kilometer bergauf und verlangt von den Radrennfahrern neben Kraft und Kondition vor allem eines: Durchhaltevermögen. Denn auch ein Radrennen wird mit Willensstärke gewonnen





DURCH DIE NACHT
Das Einmalige an einem 24-Stunden-Rennen ist die achtstündige Phase nach Sonnenuntergang. Mit Scheinwerfern und Rückleuchten ausgestattet, fahren die über 6000 Teilnehmer in der Dunkelheit über die Nordschleife – mit fast der gleichen Geschwindigkeit wie bei Tag. Nur der Regen bremst die Fahrer fast zwei Stunden lang ein wenig aus

Mai 1983 meißelte Stefan Bellof eine 6:11,13-Rekordzeit in den Asphalt, als er mit seinem Porsche-956-Rennwagen im Zeittraining beim 1000-Kilometer-Rennen über die damals 20,835 Kilometer lange Nordschleife fuhr.

Die Zeit holt heute keiner, auch wenn sehr ambitionierte Teilnehmer am Start sind, die im Windschatten-Kreisel die Strecke entlangballern. Es gibt auch ein paar Hobbypiloten, die in ihrer Pause Würstchen grillen und Bier trinken. Für einige Teilnehmer ist die Veranstaltung, die seit 2003 jährlich stattfindet, ein richtiges kleines Volksfest. Meldeten sich 2003 noch 70 Teilnehmer für das 24-Stunden-Rennen an, waren es dieses Jahr 6195. Darüber hinaus gibt es Jedermann-Rennen über 25, 75 und 150 Kilometer. Insgesamt sind 10.448 Teilnehmer da. Viele Teams starten wie wir mit vier Fahrern, gewertet wird aber auch in den Disziplinen Einzelfahrer, 2er-Team oder 8er-Team.

Die Nacht beginnt

Bis zum Anbruch der Dunkelheit liegen wir noch in unserem Zeitplan. Jeder hat seine Runden in jeweils unter einer Stunde eingefahren. Doch Bammel haben wir alle ein bisschen vor den anstehenden Nachtfahrten, in denen jeder von uns pro Stint zwei Runden fahren muss. Bei deutlich schlechterer Sicht. Um 21.42 Uhr montiere ich mir Lampen an den Lenker, und es

folgt unsere elfte, meine persönliche dritte Runde – die letzte, nach der ich pausieren kann. Der nächste Stint bedeutet dann die doppelte Strecke für mich.

Mit Einbruch der Dunkelheit verändert sich die Stimmung auf der Strecke dramatisch. Die Nacht bringt nicht nur Kühle, sondern eine ganz besondere Atmosphäre. Auf dem langen, quälenden Ziehstück tanzt ein Meer von roten Rücklichtern, das Schnarren der Ketten, Schnaufen der Radfahrer und Summen der Laufräder klingt noch intensiver als bei Tageslicht. Drum herum herrscht absolute Stille. Ein ganz besonderes Erlebnis, das beinahe meditative Züge hat. Meine rund 55 Minuten gehen schneller vorüber als die Runden davor, trotz brennender Oberschenkel auf den letzten Kilometern. Nach der Staffellübergabe an Paul das gleiche Ritual: kurze Teambesprechung, duschen, essen und trinken – und dann endlich etwas schlafen.

Um vier Uhr stehe ich wieder auf, dehne mich, esse eine Banane und einen Riegel, trinke etwas Wasser, damit ich um 4.46 Uhr wieder fit im Sattel hocke. Paul gibt mir noch ein paar Hinweise: „Bei der Passage vor Kallenhard und Wehrseifen wird es rutschig, da fahr besser langsamer.“ Die ersten 14 Kilometer genieße ich erneut Strecke und Geschwindigkeit, den Verlauf habe ich mir längst eingeprägt. Dann folgen die bekannten Qualen und die anschließende Erholung, diesmal aber bei deutlich angenehmeren Nachttemperaturen. Jetzt wird es aber spannend, denn meine zweite Runde startet direkt. Am Horizont sehe ich einen Blitz. Das heißt

gar nichts, typisches Eifelwetter, sage ich mir selbst, um mich zu beruhigen. Doch dann passiert es: Es fängt an zu regnen. Innerhalb von wenigen Minuten bin ich klatschnass. Kleine Rinnsale markieren die Strecke, der Grip geht wegen des Auto-Gummiabriebs schnell dahin. Ein paar Radfahrer haben Pech und stürzen, Streckenposten schwenken die gelbe Flagge, und der Rettungswagen sammelt die gefallenen Sportler ein. Die kurvigen Passagen fahre ich nun langsamer, nur auf Geraden lasse ich es laufen. Bei meinem Lieblingsstück, Nordschleifen-Experten kennen den Abschnitt unter dem Begriff Hohe Acht, hilft der kühlende Regen sogar gegen das Brennen in den Oberschenkeln – Wasser hat eben auch seine Vorteile.

Morgendämmerung

Um kurz vor sieben übergebe ich den Staffelstab wieder. Es wird langsam heller, und im gleichen Maß wird unser Teamgeist stärker. Ich brülle Paul an, dass er seine strammen Waden endlich zum Pochen bringen soll. „Schluss mit der Spazierfahrt! Das ist ein Rennen!“ Er vertritt sich fast vor Lachen, findet aber trotzdem wieder schnell in seinen Rhythmus. Jeder Wechsel ist inzwischen längst zum Ritual geworden, bei dem wir uns gegenseitig motivieren. „Mich haben vor der Fuchsröhre zwei Rennfahrer überholt, da dachte ich schon: Junge, Junge, wenn das mal nicht schiefgeht. In der nächsten Kurve lagen sie dann auch beide an der Leitplanke“, erzählt Torsten von seinem letzten Einsatz. Zum Glück ist uns bisher kein Unfall passiert.

Für mich heißt es: raus aus den nassen Klamotten und auf meinen letzten Einsatz warten. Der kommt um 11.07 Uhr. Auch wenn ich mir fest vorgenommen habe, meine letzte Runde zu genießen, frage ich mich kurz, wo wir im Ranking stehen. Doch niemand kann es uns sagen, und irgendwie ist es uns dann auch wieder egal. Wir wissen nur, dass wir knapp unter unserem „Eine Runde pro Stunde“-Plan liegen. Ein kleiner Fehler oder Unfall, und das war's mit unseren geplanten 24 Runden. Doch bis jetzt laufen die Maschinen einwandfrei und die Körper ohne Krämpfe. Das soll auch bei mir so bleiben. Die ersten schnellen 14 Kilometer meiner letzten Runde erlebe ich wie in Trance. Der Asphalt bietet mit Tagesanbruch wieder mehr Grip, und der Wind, der an einigen Stellen im Wald weht, vermengt sich mit dem Fahrtwind zu einem leisen Zischen an meinem Ohr, während mein Blick entlang der Strecke in die Weite der Eifel schweift.

Die meisten Fahrer sind gut drauf, ein paar unterhalten sich sogar beim Anstieg. Die büg-le ich dank meines Mantras zügig weg. „Ist das hier deine erste Runde, oder was hast du vor?“, fragt ein abgekämpfter Mitstreiter lachend, als ich ihn überhole. Kurz hinter dem Beginn der

»SCHLUSS MIT SPAZIER- FAHRT! DAS IST EIN RENNEN!«



Grand-Prix-Strecke wird jeder Tritt in die Pedale zur letzten Herausforderung, jeder Kilometer zählt jetzt doppelt. Als ich meinen Staffelstab übergebe, mischen sich Glücksgefühle mit Schweiß und Eifelstaub. Geschafft! Endlich! Ich kann es kaum glauben, dass mein Rad und meine Beine insgesamt sechs Runden, 156 Kilometer und 3200 Höhenmeter gemeistert haben. Mein ganzer Körper schüttelt sich. Was für ein Rennen. Alles lief perfekt: keine Krämpfe, kein Zwicken, kein Nix. Ich steige übergelukkig vom Sattel und schiebe mein BMC-Rennrad in unsere Box.

Nur noch einmal muss ich aufsteigen heute: Als sich Frank am Ende unserer letzten Runde nähert, fangen wir ihn ab und rollen gemeinsam ins Ziel. Was für ein Gefühl. Am Ende haben wir mit 25 Runden sogar eine Runde mehr geschafft als geplant. Der beste Einzelfahrer des Rennens hat sogar unglaubliche 27 Runden geschafft, das beste Vierer-Team gewinnt mit 33 Runden. Wir landen mit unserem Ergebnis in unserer Altersklasse auf dem 34. Platz und in der Gesamtwertung auf Platz 148 von 839. Nicht schlecht für unser erstes Mal.

Epilog

Die Schmerzen sind abends schon vergessen. Aber: Ob ich es noch mal machen würde? Bis Ende des Jahres wollen wir entscheiden, ob wir uns im Juli 2025 wieder über die Nordschleife quälen werden. Dann sollten aber mindestens 26 Runden drin sein. Oder vielleicht sogar 27? Das wäre auf jeden Fall ein neuer Höhepunkt meiner sportlichen Karriere. 🏆



**AUF DER ZIELGERADEN
Geschafft. Nach 24 Stunden
schwenkt der Rennleiter
die karierte Flagge und
beendet damit das Rennen.
Mit 25 Runden erreicht das
Team von Playboy-Autor
Fabian Hoberg Platz 148
von 839 Starter-Gruppen.
Ein respektables Ergebnis**



PUMPER-POSE
Lenny Kravitz
(hier auf einem sei-
ner Instagram-Posts)
hat mit 60 einen
absoluten Traum-
körper. Aber auch
ein Traumleben?



Am Anfang musste ich noch kräf-
tig drüber schmunzeln. Denn
als Lenny Kravitz im Frühjahr
einen Stern auf dem Hollywood
Walk of Fame erhielt und seine
Tochter Zoë in ihrer Rede über
den obligatorisch leicht beklei-
deten Vater ordentlich austeilte,
war das wirklich witzig. „Deine
Beziehung zum Netzhemd ist

wahrscheinlich deine längste. Und sie funktioniert“,
sagte sie. Ich dachte: Haha – frech, aber gut. Einen der
größten Rockstars der Welt zum Vater zu haben und so
zu tun, als ob dessen Lebenszweck der optimalen Prä-
sentation der eigenen Leibesmitte gewidmet sei. Bis ich
begriff, dass Zoë bei ihren Spitzen wahrscheinlich gar
nicht so viel Haha mitgedacht hatte.

MACHEN | LOCKERLASSEN

ALTER HEISSER MANN

*Seit einiger Zeit scheint es unter
körperbewussten Um-die-60-Jährigen
ein neues Statussymbol zu geben: den
SENIOREN-WASCHBRETT-
BAUCH. Unsere Autorin
macht das sehr traurig*

Denn als Folge davon, dass ich mich offenbar ei-
nen Tick zu lange in jenem Instagram-Beitrag über
die Gehweg-Ehrung in Los Angeles festgelesen hatte,
spülte mir der Algorithmus fortan sehr viele Bilder von
Lenny Kravitz in meinen Feed. Kravitz mit seinem wie
aus Stein gemeißelten Waschbrettbauch, ansonsten
nur mit Jeans und Sonnenbrille bekleidet, zwischen
Sträuchern und Bäumen in die Ferne blickend – er
stehe dort in Liebe und Dankbarkeit, verriet der Text.
Kravitz mit lasziv geöffnetem Nieten-Blouson. Kravitz
in Lederhose und Maschenleibchen, beim Training auf
der Hantelbank: „Es ist alles möglich. Liebe!“

Um das hier gleich einmal festzuhalten: Kravitz’
Körper sieht tatsächlich phänomenal beeindruckend
aus. Als Frau bleibt einem da gar nichts anderes übrig,
als mit leicht geöffnetem Mund draufzustarren und sich
das Bild an bestimmten Stellen noch ein wenig näher
heranzuzoomen. Man kann aber auch nicht anders, als
sich direkt danach zu fragen, wo so ein Muskel-Relief
bitte schön herkommt, was dafür wohl alles – buchstäb-
lich – vonnöten sein muss. Der Kerl ist immerhin 60!

Glaubt man den Work-out-Spottern im Netz und
ihren zusammengetragenen Trainingsinformationen,
geht Kravitz sowohl morgens als auch direkt vor dem
Schlafengehen joggen, dazwischen stemmt er Gewich-
te, springt über sein Hüpfseil, macht Klimmzüge, Sit-
ups, Liegestütze, Kniebeugen und ernährt sich dazu
vorwiegend von Rohkost. Ich sah ihn vor meinem
inneren Auge einsam und bis zum Sonnenuntergang

über die Bahamas-Insel Eleuthera sporteln, wo er zeitweise lebt, auf den Kopfhörern sein eindringliches „It Ain't Over Till It's Over“ – und mir wurde schwer ums Herz. Wie passt es in solch ein Leben hinein, wenn die Jungs spontan auf ein paar Bier rüberkommen und es ein bisschen später wird und man dann, ohne den Wecker zu stellen, auf der Couch einschläft? Oder wenn man mit den Enkeln zu viel Schoko-Eis essen muss und hinterher Spaghetti bolognese kochen? Oder wenn man zwischendurch einfach mal ein paar Dinge tun möchte, wie Rockstars sie eben früher getan haben?

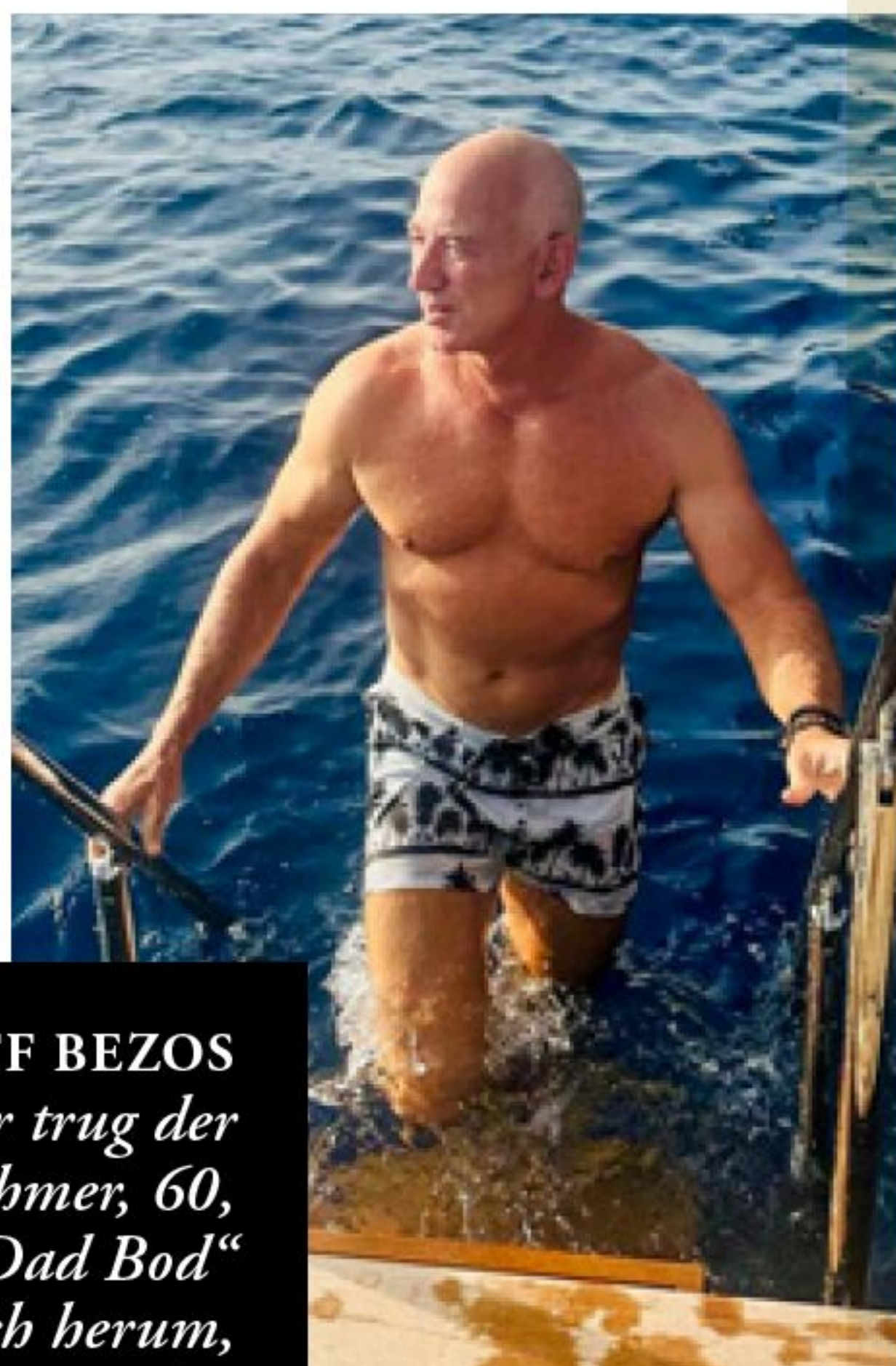
Frisch sensibilisiert für dieses Phänomen, begegneten mir die Bilder der Sixpack-Senioren nun überall. Multimilliardär Jeff Bezos, 60, als Vin-Diesel-Look-alike. Schauspieler Kevin Bacon mit bloßem Oberkörper und in nahezu Pitt'scher „Fight-Club“-Form, dazu verkündend: „This is 66.“ Besonders schwer auszuhalten fand ich es, als sich auch noch Stefan Raab, stolz wie ein Siebenjähriger mit neuem Stunt-Roller, zu den Körperkult-Rentnern gesellte. Als er nach fast zehn Jahren Bildschirmabsenz die lange Treppe hinunterstieg und mit absurder Feierlichkeit seine auftrainierten und braun gecremten Bauchmuskeln enthüllte, war da für mich auf einmal sehr viel Leere. Ich hatte mir schließlich ein Stück Fernsehgeschichte ersehnt, keinen „Magic Mike“-Moment für Boomerinnen. War es also das, was diesen wohlverdienten Show-Mann aus einer anderen Zeit in den letzten Jahren so sehr beschäftigt hat, dass er es nicht unerledigt stehen lassen konnte? Dass er stets die „Killerplauze“ war und keiner es für möglich gehalten hätte, dass das einmal anders sein könnte? Das tut mir so leid für dich, komm auf den Arm, dachte ich mir, und wurde schon wieder ... – ach, ist auch mal gut jetzt. Spätestens zu diesem Zeitpunkt fing ich nämlich an, an mir selbst zu zweifeln. Maybe *you* are the problem, kam

mir in den Sinn. Oder wie kann es sein, dass dich ältere Männer, die ihre Gym-Routine ein bisschen zu ernst nehmen, noch wehmütiger machen als Elefantenjunge, die in der Steppe von ihrer Herde getrennt werden? Offensichtlich wollen die Um-die-60-Jährigen von heute diesen entspannten Ruhestands-Schlendrian, den du ihnen zugedenkst, gar nicht. Sie wollen gesehen werden. Aller Welt zeigen, dass man mit ihnen noch so was von rechnen sollte. Und ist doch auch supergut, wenn sie sich fit halten! Zwischen TikTok und „Fernsehgarten“, zwischen Fixie und E-Bike muss es ja vielleicht noch irgendwas anderes geben.

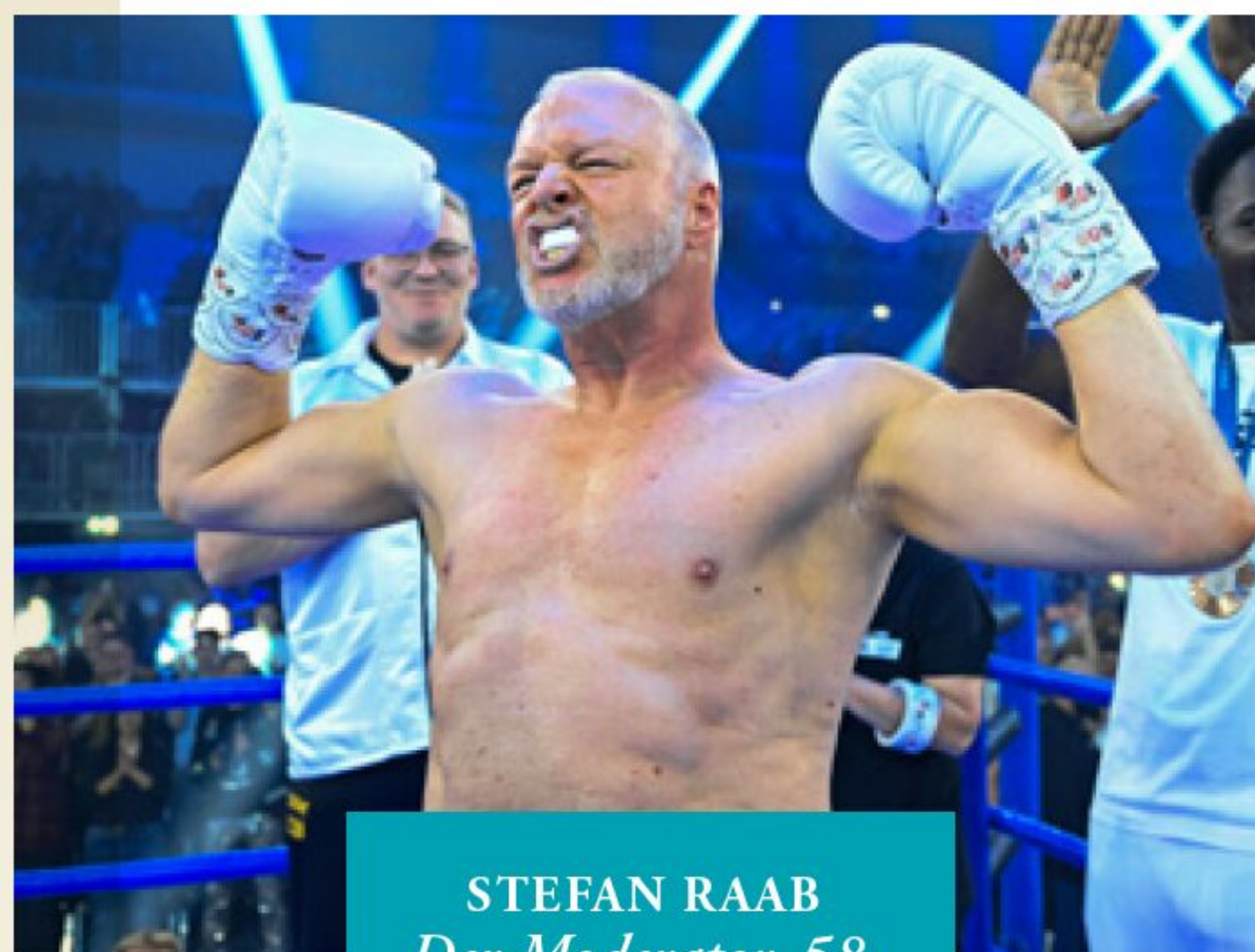
Na klar, sagte die große Traurigkeit in mir, aber zwischen Selbstaufgabe und Selbstkasteiung auch. Und dann kam quasi als Retter in der Not und Missionar einer völlig neuen Handlungsoption Stanley Tucci daher. In einem Interview mit der britischen Zeitung „The Observer“ sprach der 64-jährige Schauspieler davon, wie es sich anfühlt, wegen eines Instagram-Videos plötzlich als Sexsymbol gefeiert zu werden. Und zwar schlicht und einfach dafür, dass er seiner Frau vor einigen Jahren einen Negroni mixte. Mit sonorer Stimme, zurückhaltendem Witz und geübter Eleganz. Über diesen Clip und seinen damit zementierten Status als Senior-Attraktivitäts-Ikone könne er nun allerdings nicht pausenlos nachdenken, erklärt er dem „Observer“: „Ich bin froh darüber, aber ich habe es nicht die ganze Zeit im Kopf. Das Leben ist schon so zu kompliziert.“

Was erfrischend gesund klingt, wie ich finde, und mich hoffen lässt, dass es künftig mehr Männern seines Alters zum Vorbild dienen wird. Eine Hausbar ist in diesem Lebensabschnitt einfach wesentlich schneller aufgebaut als ein Superhelden-Oberkörper. Und die Drinks könnte ich jetzt gut gebrauchen. 🍸

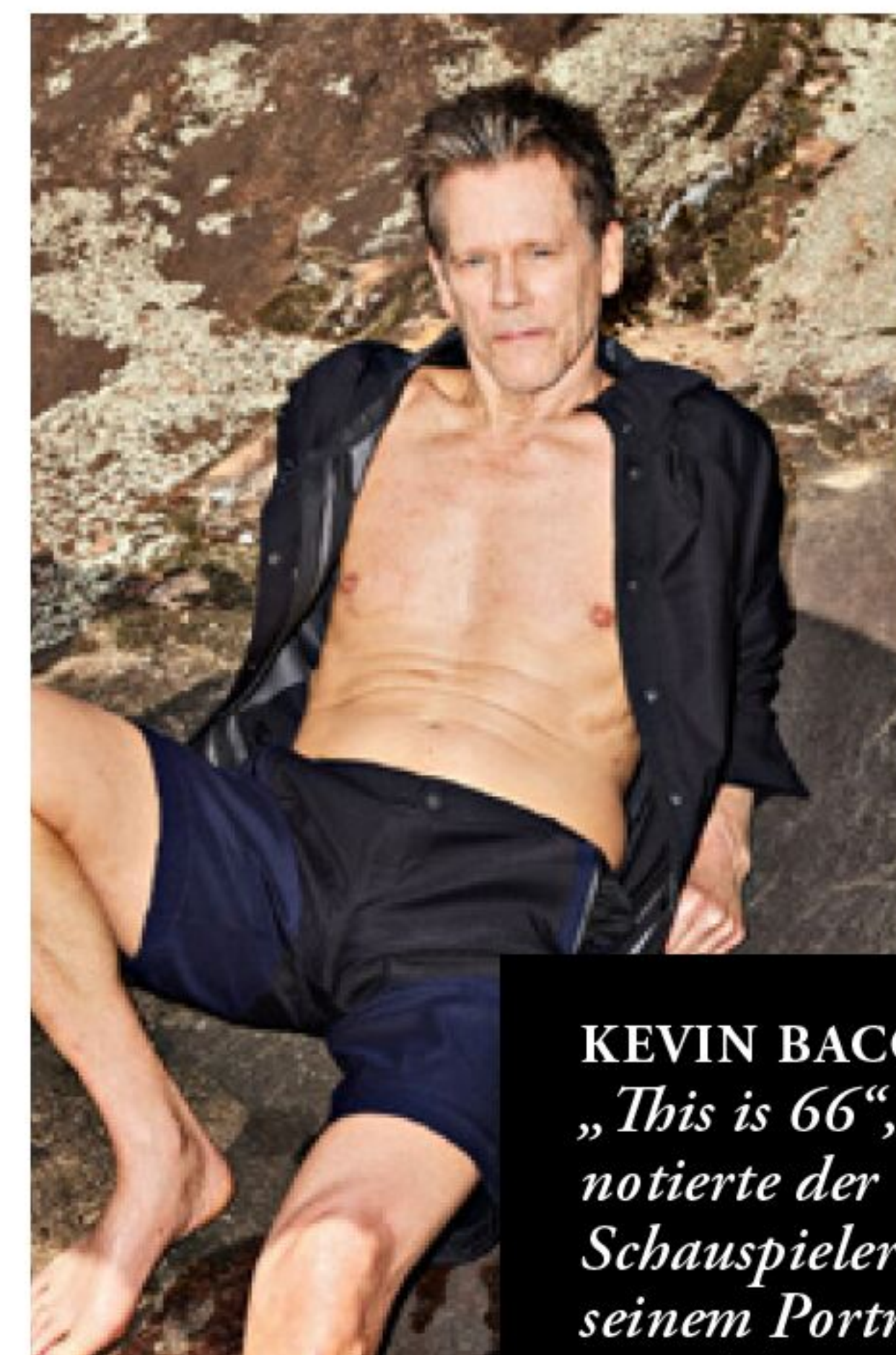
text
MAREIKE
OPITZ



JEFF BEZOS
Früher trug der Unternehmer, 60, einen „Dad Bod“ mit sich herum, heute sind es Muskelberge



STEFAN RAAB
Der Moderator, 58, zeigt bei seinem TV-Comeback auf RTL seine auftrainierte Frontpartie



KEVIN BACON
„This is 66“, notierte der Schauspieler zu seinem Porträt mit Waschbrett-Einsicht auf Instagram

„Die klassische Wildküche ist langweilig, das will ich aufbrechen“

Mitten im Schwarzwald tischt Köchin VIKTORIA FUCHS im traditionsreichen Familien-Hotel „Spielweg“ Hirsch, Reh und Co. im modernen Gewand auf – und erklärt uns, was bei der Zubereitung von Wildfleisch wichtig ist

f

text
PHILIPP
NOWOTNY

rau Fuchs, Sie führen - gemeinsam mit Ihrer Schwester und Ihrem Mann - das Hotel „Spielweg“ im Schwarzwald. Geht man sich in so einem Familienbetrieb nicht manchmal unfassbar auf die Nerven?

Ja und nein! Familie Fuchs kann sehr gut streiten. Aber zum Glück ist keiner von uns nachtragend. Ganz wichtig sind für uns die Essenszeiten. Jeweils eine halbe Stunde gemeinsam essen, danach brauchst du auch keinen Jour fixe mehr. Aber wehe, du kommst nicht, dann komm ich und schnauz dich an. Essenszeit ist Essenszeit.

Ihren Betrieb gibt es bereits seit 1861, Sie sind nun die sechste Generation in Verantwortung. War Ihnen immer klar, dass Sie einmal übernehmen würden?

Als kleines Kind habe ich gesagt, ich möchte „Kocher“ werden. Aber ob ich den Betrieb übernehmen wollte, darüber habe ich lange nicht nachgedacht.

Gelernt haben Sie bei der 2-Sterne-Köchin Douce Steiner - eine große Adresse für den Start.

Mir war das damals gar nicht bewusst, was zwei Sterne bedeuten. Mir hat imponiert, dass es eine

Frau ist und ein Familienbetrieb, ich mochte das Betriebsklima, wie sie kochen und dass sie nach Frankreich gehen, um einzukaufen.

Vor drei Jahren haben Sie vom Michelin einen grünen Stern bekommen - wollen Sie denn auch einen oder mehrere „richtige“ Sterne erreichen?

Über den Nachhaltigkeitsstern habe ich mich sehr gefreut. Aber der normale Sterne-Betrieb interessiert uns überhaupt nicht. Mit 100 Sitzplätzen sind wir dafür auch fast ein bisschen zu groß. Ich will vor allem eine ganzheitliche, nachhaltige Küche verfolgen.

Also regionale Lebensmittel verwenden?

Ja. Wir haben zum Beispiel eine eigene Käserei, backen selbst Brot, verkaufen Schinken und Salami.

Ihr Restaurant ist bekannt für seine Wildküche. Sie jagen aber nicht selbst, richtig?

Genau, mein Vater und mein Mann haben einen Jagdschein, ich bin ein guter Treiber, sonst spaziere ich nur im Wald. Ich verarbeite das Wild dann lieber in der Küche.

Ihr Vater galt bereits vor Jahrzehnten als „Wildpapst“.

WALD UND WELT
Viktoria Fuchs, 34,
sorgt nicht nur als Köchin
mit ihrem Wild aus dem
Schwarzwald für Aufsehen,
sondern auch in TV-Shows
wie „Kitchen Impossible“
(Vox) oder „Die Küchen-
schlacht“ (ZDF)



Da tritt man natürlich in große Fußstapfen. Ich fand die klassische Wildküche und wie sie daherkam allerdings ein bisschen langweilig, deswegen habe ich das ein wenig aufgebrochen, als ich übernommen habe. Ich verkaufe Wild nun etwas hippstermäßiger, auch als Fusion mit der Asia- und Levante-Küche.

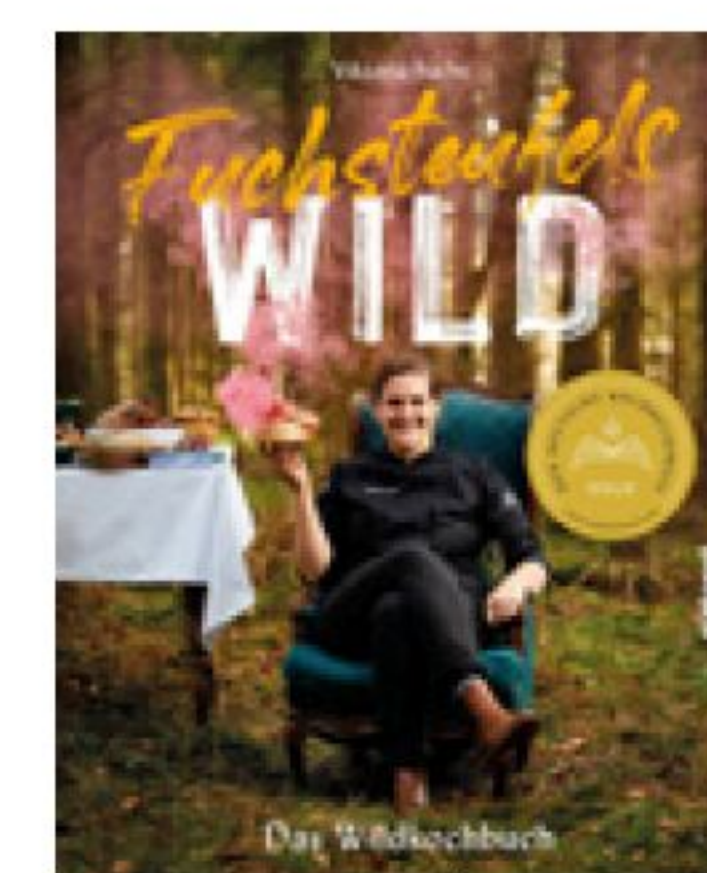
Unterscheidet sich das Kochen mit Wild denn von der Zubereitung anderer Produkte?

Nicht grundsätzlich. Bei uns ist besonders, dass wir nicht nur Teilstücke kaufen, sondern viel mit ganzen Tieren arbeiten. Alles, was im Revier gejagt wird, kommt im Grunde bei uns an.

Beziehen Sie alles Fleisch aus der eigenen Jagd?

Überhaupt nicht, und das sage ich bewusst ganz offen. Wenn ein

„Wir arbeiten mit den ganzen Tieren“



WILDE FUSION
In ihren
Kochbüchern
kombiniert
Viktoria Fuchs
die regionale
Schwarzwälder
Wildküche mit
mediterranen,
asiatischen
und weiteren
internationalen
Einflüssen. Nach
dem Erfolgsbuch
„Fuchsteufels-
wild“ (25 Euro)

gibt es nun wieder neue
Rezepte in „Halb so
wild“ (29 Euro, beide
im Südwest Verlag)



RESTAURANT & KÜCHE

Seit 1861 besteht das Hotel „Spielweg“ im Schwarzwald. Viktoria Fuchs leitet es mit ihrer Schwester in sechster Generation. Im Leitungsteam ist auch Ehemann Johannes, der in der eigenen Jagd selbst für frisches Wild sorgt

großer Betrieb, wie wir es sind, so etwas behauptet, dann ist das gelogen. Wir haben Wildlieferanten, mit denen wir seit Jahrzehnten zusammenarbeiten. Ein kleiner Teil kommt aus der eigenen Jagd und aus umliegenden Jagdgebieten.

Woher bekomme ich denn als Privatkoch gutes Wildfleisch?

Im Feinkostladen, in guten Supermärkten, und dann gibt es ja noch dieses Internet. Bei uns in Baden-Württemberg zum Beispiel können Sie auf der Seite des Landesjagdverbands Ihre Postleitzahl eingeben, dann finden Sie umliegende

zu machen – also Organe, Fleisch, Fell und Augen zu checken, ob eine Krankheit vorlag. Beim Wildschwein wird, weil es ein Allesfresser ist, jedes Stück von einem Tierarzt untersucht.

Sie sagen, die Philosophie Ihrer Küche sei eine ganzheitlich-nachhaltige. Nachhaltiger als Wild geht doch nicht, oder?

Aus Nachhaltigkeits-Gesichtspunkten ist Wild tatsächlich mit das beste Fleisch – wenn es regional bezogen wird. Wenn Sie sich Ihren Hirsch aus Neuseeland einfliegen lassen, ist das natürlich was anderes. In unserer Karte geben wir immer sehr detailliert an, woher was kommt. Wir haben daher auch viele selektive Fleischesser unter unseren Gästen, die sich sonst zum großen Teil vegetarisch ernähren.

Bieten Sie auch Innereien an?

Ja klar: Leber, Nieren, wir machen was aus der Zunge, bieten Blutwurst und Leberwurst an, wir verwursten große Teile des Tieres, und was dann doch übrigbleibt, ergibt eine schöne Bolognese.

Vor Innereien und Co. ekeln sich allerdings viele, wie begegnen Sie dem?

Es ist eine Frage, wie ich es verkaufe. Viele essen doch heute gerne Ramen-Suppen. Wissen Sie, woraus

die Brühe üblicherweise besteht? Aus Schweineteilen mit viel Kollagen: Schweineköpfe, Schultern, Füße – all das gibt diese milchige, cremige Konsistenz. Das dürfen Sie eben nicht Schweinebrühe nennen, sondern Ramen, dann essen das die Leute. Manchmal ist es auch eine Frage des Anrichtens. Ich esse mittlerweile gerne Blutwurst, wenn sie knusprig gebraten ist, aber diese traditionellen Schlachtplatten, wo alles trieft vor Fett, finde ich auch gruselig anzuschauen.

Manche Menschen haben grundsätzlich gewisse Vorurteile gegenüber Wild, dass es zum Beispiel unangenehm rieche. Hören Sie das auch im Restaurant?

Selbstverständlich, Menschen haben ja über alles Vorurteile. Aber die Hygiene bei Wildfleisch hat sich in den vergangenen zehn Jahren unfassbar weiterentwickelt. Jeder Jäger hat ein eigenes Kühlhaus, und es gibt auch neue Richtlinien.

Aber Wild riecht doch tatsächlich manchmal etwas streng.

Ein altes Stück Wild riecht stärker, hat dafür aber auch einen starken Eigengeschmack. Eine alte Kuh, wie es sie in Italien sehr viel gibt, hat auch einen starken Eigengeschmack. Wenn man den richtig einsetzt, kann der sehr gut sein. Wen das abschreckt: Von einem einjährigen Reh, von dem ich Ihnen die Keule zubereite, könnte ich jeden überzeugen.

Was sind häufige Fehler bei der Zubereitung von Wild?

Nicht zu sehr durchbraten. Reh ist zum Beispiel ein sehr feines Fleisch, das wäre, als ob Sie ein Rinderfilet kaputt machen. Dagegen wird gerne die Schulter zu kurz gebraten, die wird dann aber nicht weich, die müssen Sie schmoren. Wie bei allen anderen Tieren brauchen Sie ein Gefühl dafür, wie Sie welches Stück zubereiten können. Nehmen Sie sich ein Rezept, und dann müssen Sie sich nur trauen.



„Traditionelle Schlachtplatten finde ich gruselig“

Jäger, die Wild vertreiben. Wenn Sie da einmal den Kontakt haben, können Sie dem Jäger immer wieder schreiben, wenn Sie einen Rehrücken oder eine Keule haben wollen. Mittlerweile kommt das Fleisch von Jägern meist in sehr toller Qualität.

Wie sicher ist Wildfleisch? Nicht jedes Tier wird vom Tierarzt geprüft. Beim Rehwild zum Beispiel ist der Jäger geschult, die Kontrolle selbst



Gebratener Hirschkalbs- rücken mit Rotkohl und Quitte

Gericht für: **4 PERSONEN**

Dauer: **2,5 STUNDEN**

FÜR DEN ROTKOHL

- 1 KG Rotkohl
- 1 Flasche trockener Rotwein
- 4 EL Apfelessig
- 500 ML Johannisbeersaft
- 500 ML Apfelsaft
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 Stange Zimt
- + Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Äpfel (saure Sorten wie z. B. Boskop oder Granny Smith)
- 3 EL Schmalz (am besten Enten- oder Gänseschmalz)
- 2 EL Zucker
- ca. 1 L Brühe (Geflügel- oder Rinderbrühe)
- + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

REZEPT FÜR JUS

- 2 rote Zwiebeln
- + Parüren vom Hirschkalbsrücken
- etwas Sonnenblumenöl
- 1 Zweig Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ TL Mélange-Noir-Pfeffer
- 1 Sternanis
- 150 ML roten Portwein
- 150 ML Johannisbeersaft
- 1,5 L Grund-Jus
- + Salz (optional)
- + Zucker (optional)
- + Speisestärke (optional)

FÜR DIE QUITTE

- 1 Quitte
- 2 EL Zucker
- 50 ML Weißwein
- 200 ML Apfelsaft
- + Speisestärke

FÜR DEN HIRSCHKALBSRÜCKEN

- 800 G Hirschkalbsrücken ohne Knochen
- + Salz
- + frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- + Sonnenblumenöl
- 20 G Butter
- 2 Zweige Thymian

FREIER RÜCKEN
Dieses Gericht ist ein Klassiker im „Spielweg“, jedoch etwas zeitintensiv. Es lässt sich allerdings gut vorbereiten, denn Rotkohl und Sauce halten im Kühlschrank mehrere Tage

ZUBEREITUNG

ROTKOHL

Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen, den Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl nun in dünne Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Mit Rotwein, Apfelessig, Johannisbeersaft und Apfelsaft marinieren. Lorbeer, Nelken und Zimt hinzugeben, leicht salzen und alles gut vermengen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls fein würfeln. Das Schmalz in einem ausreichend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Mit 2 EL Zucker bestreuen und diesen leicht karamellisieren lassen. Rotkohl und Äpfel dazugeben und kurz mitdünsten. Die Brühe hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, abgedeckt bei mittlerer Hitze circa 1 Stunde lang gar köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

GRUND-JUS

Die Zwiebeln schälen und klein schneiden. Zusammen mit den Parüren vom Hirschkalb in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl anbraten. Thymian, Rosmarin, Mélange-Noir-Pfeffer und Sternanis kurz mit anrösten. Mit Portwein ablöschen und einkochen lassen. Mit Johannisbeersaft auffüllen und Grund-Jus hinzugeben. Die Sauce um ein Drittel der Menge reduzieren. Nach Ge-

schmack mit Salz und Zucker abschmecken und gegebenenfalls mit etwas Speisestärke abbinden.

QUITTE

Die Quitte schälen und mit einem Kugelausstecher ausstechen. 2 EL Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Weißwein ablöschen, einkochen lassen und mit Apfelsaft auffüllen. Die Quittenkugeln darin einige Minuten garen lassen. Den Sud mit etwas Speisestärke abbinden.

HIRSCHKALBSRÜCKEN

Den Hirschkalbsrücken von Sehnen und Silberhaut befreien, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne von beiden Seiten jeweils 1 Minute in etwas Sonnenblumenöl anbraten. Bei 160 °C circa für 6–8 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 46 °C erreicht hat, herausnehmen und an einem warmen Ort ruhen lassen. Später in einer heißen Pfanne mit Butter und Thymian nachbraten.

DAZUSCHUPFNUDELN

Zu diesem Hirschkalbsrücken passen als Beilage am besten die Mohn-Schupfnudeln von Viktoria Fuchs. Das vollständige Rezept finden Sie unter playboy.de/fuchs-hirschkalbsruecken





EXPERTE FÜR WOHLWOLLEN
Sina Haghiri, Jahrgang 1987, arbeitet als Psychotherapeut, Dozent (School of Life), Podcaster („Die Lösung“) und Autor und wurde für sein Drehbuch zur Comedy-Serie „Fett und Fett“ für den Grimme-Preis nominiert. Besonders viel beachtet sind aber auch seine Fachbücher

MACHEN | IN ANDEREN DAS GUTE SEHEN

„WER NACHSICHT WALTEN LÄSST, HAT MACHT“

Der Psychotherapeut SINA HAGHIRI empfiehlt, schlechte Nachrichten so dosiert aufzunehmen wie Zucker und Fett, damit wir nicht immer übler über unsere Mitmenschen denken. Denn Verbitterung lässt uns krank und schwach werden

Deutschland. Ganz aktuell sind dazu wieder die Daten des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung erschienen.

Kaum zu glauben. Woher kommen denn dann die negative Stimmung und die Überzeugung, wir lebten in rücksichtslosen Zeiten?

Das fängt schon damit an, dass viele Menschen pessimistisch auf andere Leute gucken. In den Studien geben sie an, selbst zufrieden zu sein, sind aber gleichzeitig davon überzeugt, dass die Lebenszufriedenheit der anderen gering ist. Von dieser Einstellung ist es nicht weit bis zum Grundgefühl, man lebe in egoistischen, schlechteren Zeiten.

Das Negative wird also viel leichter und schneller geteilt?

Ja, und nicht nur auf Social Media. Die positiven Effekte, etwa von Nachsicht, werden oft nicht verbreitet, nicht wiederholt. Demnach bleiben sie nicht hängen, sie werden von negativen Nachrichten verdrängt. Das Spaltende und Skandalöse setzt sich durch – ein psychologischer Effekt, denn je öfter man etwas Negatives hört, desto mehr empfindet es unser Gehirn als Wahrheit. Es ist einfach Angebot und Nachfrage, deshalb kann man das auch nieman-

dem vorwerfen. Es gibt ja die guten Nachrichten, aber kaum jemand klickt sie an, leitet sie weiter, und deshalb ziehen sie keine Folgeartikel nach sich, während das Negative eine Welle von Reaktionen auslöst.

Es liegt demnach nicht nur an den Algorithmen, sondern auch an uns. Welche tieferen Ursachen hat dieses Verhalten?

Ängstlich und vorsichtig zu sein war evolutionär lange ein Überlebensvorteil, denn der Alltag war tatsächlich lebensgefährlich. Man musste sich extrem gut merken, was und wen man meiden sollte. Es war wichtig, sich unbedingt zu merken, an welcher Beere man sterben kann oder wo sich gefährliche Feinde und Tiere aufhalten. Aktuell ist der Alltag für die allermeisten von uns jedoch kaum mehr lebensgefährlich, das heißt: Der überdrehte Gefahrensensor verliert seinen Nutzen.

Wir könnten es uns also durchaus leisten, auf das Positive zu achten und empathischer und nachsichtiger zu sein?

Absolut. Das wäre ein Vorteil, individuell und gesellschaftlich. Sehen wir uns zunächst einmal die Begriffe genauer an: Empathie wird in der Psychologie als Fähigkeit und Bereit-

Die Gesellschaft ist gespalten, die Unzufriedenheit steigt, der Umgangston wird rauer –

diesen Eindruck kann man zurzeit leicht gewinnen. Stimmen Sie zu?

Nein. Fakt ist: Noch nie haben so viele Menschen so friedlich und lange gelebt wie heute. Die weltweite Kindersterblichkeit war noch nie so niedrig. Alle Studien zur Lebenszufriedenheit zeigen, dass die Menschen zufriedener mit ihrer Situation sind als früher. Ja, die Zufriedenheit mit Politik und der Bahn ist gesunken. Aber die Lebenszufriedenheit insgesamt ist in den vergangenen Jahrzehnten kontinuierlich gestiegen, auch in

schaft bezeichnet, sich in andere hineinzuversetzen. Damit ist sie eine Voraussetzung für Nachsicht, die noch einen Schritt weiter geht. Nachsicht bedeutet zusätzlich: Ich fälle ein mildes Urteil über die Intention meines Gegenübers. Meine Reaktion auf ein mir unangenehmes Verhalten ist also nicht automatisch: So ein Idiot, Egoist oder Arschloch! Vielleicht gibt es auch komplexere Erklärungen.

Klingt gut. Ist aber schwer umzusetzen, wenn man aktuell genervt ist.

Stimmt. Leichter ist es, ein Fehlverhalten mit der Persönlichkeit des Handelnden zu erklären und die Person abzuwerten. Man nennt das eine interne Zuschreibung. Bei uns selbst finden wir allerdings fast immer externe Erklärungen, wenn wir uns danebenbenehmen: Ich war gestresst, die Kinder sind krank, jemand hat mich provoziert. Es ist grundsätzlich so: Menschen neigen dazu, moralisches Fehlverhalten bei sich selbst external zu begründen, bei anderen internal – wir sind Opfer der Umstände, und andere sind schlechte Menschen. Das gibt uns kurzfristig ein gutes Gefühl, langfristig haben wir dadurch Nachteile.

Warum?

Fehlende Nachsicht führt oft zu einer Verhärtung oder Verbitterung und dann zur Abschottung. Was wiederum die Chance zur korrigierenden Erfahrung mindert – ein Teufelskreis. Das hat fatale Folgen für diese Menschen selbst, aber auch für die Gesellschaft, die dann wirklich Gefahr läuft, sich aufzuspalten. Außerdem hat sich in Studien klar gezeigt: Wer von anderen egoistisches Verhalten befürchtet, verhält sich selbst präventiv genauso. Von anderen Böses zu erwarten, holt also das Schlechteste in uns selbst hervor. Das negative Menschenbild ist im Übrigen ein bekanntes Symptom bei chronischen Depressionen, und oft ist es gerade diese Sichtweise, die es schwer macht, wieder aus der Krankheit zu kommen.

Dennoch hält sich hartnäckig die Annahme, Nachsicht walten zu lassen, zahle sich nicht aus und sei ein Ausdruck von Schwäche.

Das Gegenteil ist der Fall. Nachsicht ist eine Möglichkeit, eine Option. Man kann sie walten lassen oder auch nicht. Also hat man Macht. Eine starke Position. Das wird klar, wenn wir überlegen, wer um Nachsicht gebeten wird: Kontrolleure, Richter, Könige, Götter und das Schicksal – keineswegs die Schwachen.

Apropos Könige: In Ihrem Buch „Mit Nachsicht“ preisen Sie Marc Aurel als Herrscher, von dem wir viel über Nachsicht lernen können. Welches sind seine Verdienste?

Er war einer der fünf sogenannten guten Kaiser des alten Roms, beschäftigte sich viel mit Philosophie und versuchte, ein tugendhaftes Leben zu führen. Streng war er nur mit sich selbst. Wie nachsichtig er war, zeigt der Konflikt mit seinem Statthalter Avidius Cassius. Während Aurel angeblich im Sterben lag, rief Cassius sich als neuen Kaiser aus und versuchte, die Macht gewaltsam an sich zu reißen. Trotz dieses unerhörten Verhaltens und der auf Rom zusteuernenden Soldaten Cassius', hielt Aurel eine Rede, in der er zwar Widerstand, aber auch Nachsicht predigte. Er wolle „denjenigen ein Freund bleiben, der die Freundschaft verletzt hat“ – und siehe da: Marc Aurel ging als Sieger aus diesem Konflikt hervor und regierte Rom noch weitere fünf Jahre. **Von Politikern wie Donald Trump ist so ein Verhalten undenkbar. Sind diese Menschen nicht doch ein Beispiel, dass man es ohne Nachsicht weiter bringen kann?**

Das scheint nur so, weil sie hervorstechen. Die Nachsichtigen sind leiser, aber deswegen nicht seltener. Von den 27 Staatschefs der EU: Wie viele sind mit Trump vergleichbar? Eine Handvoll. Für jeden Elon-Musk-Nachahmer auf Twitter gibt es in der echten Welt fünf zurückhaltende, erfolgreiche

Bill-Gates-Typen, die einfach gute Arbeit machen. Was mir zusätzlich Hoffnung macht, ist der Wandel der Popkultur. Nehmen Sie die Figur des Patrick Bateman aus „American Psycho“ aus den 90ern: Er wurde von manchen glorifiziert, galt ihnen als Vorbild – etliche Männer haben seine Anzüge nachgekauft. Doch der medial gehypte erfolgreiche Männertypus hat sich inzwischen diversifiziert: Keanu Reeves etwa ist ein Superstar, der weltweit Fans hat – er ist ein Musterbeispiel des freundlichen, leisen, bescheidenen Mannes. Mit ihm kann man sehr gut Nachsicht verbinden. Es gibt sie durchaus, die vernünftigen Führungspersönlichkeiten und kooperativen Erfolgreichen, doch es wird viel seltener über sie berichtet als über Musk und Trump, weil sie weniger kurios sind. Es liegt an uns allen, sowohl den Produzenten als auch den Konsumenten der Medien, dieses Missverhältnis umzudrehen.

Wie können wir konkret bei uns selbst etwas positiv verändern?

Fangen wir zunächst einmal an, dem pessimistischen Narrativ der schlechten Welt und des bösen Menschen zu widersprechen. Das fällt leichter, wenn wir die Informationsflut filtern. So, wie die Gesellschaft gelernt hat, besser mit dem Überangebot an Nahrung umzugehen und nicht wahllos Zucker, Fett und Salz zu konsumieren, können wir einen verantwortungsvollen Umgang mit Nachrichten lernen. Also: Wie viel Gefahreninformation pro Tag ist für Sie langfristig sinnvoll? Denken Sie darüber nach wie über Ihre Ernährung. Wo bekommen Sie hochwertige, sorgfältig zubereitete Information? Was Sie lesen, verändert Sie. Und spüren Sie, wie Nachsicht uns größer macht. Sie unterstreicht, dass wir die Komplexität des menschlichen Handelns verstehen und darum die Fehlbarkeit anderer einordnen können. Das hat einen wohltuenden Effekt, für Sie und alle anderen.



SEIN
NEUESTES
BUCH
2024 erschien
von Sina Haghiri
das Sachbuch
„Mit Nachsicht“
(Kösel, 20 Euro)

ALLES, WAS EIN MANN **NICHT MACHEN** MUSS:

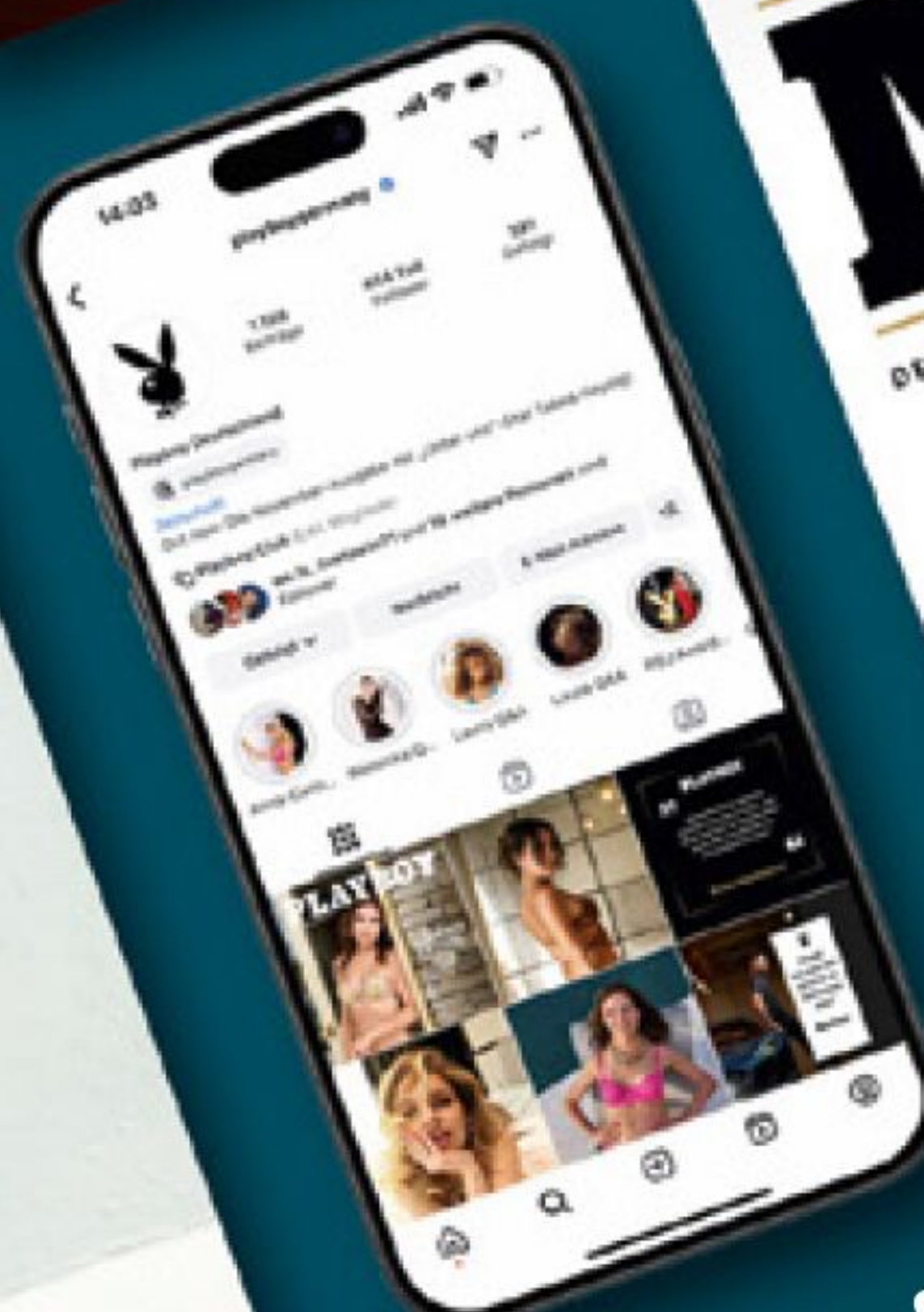
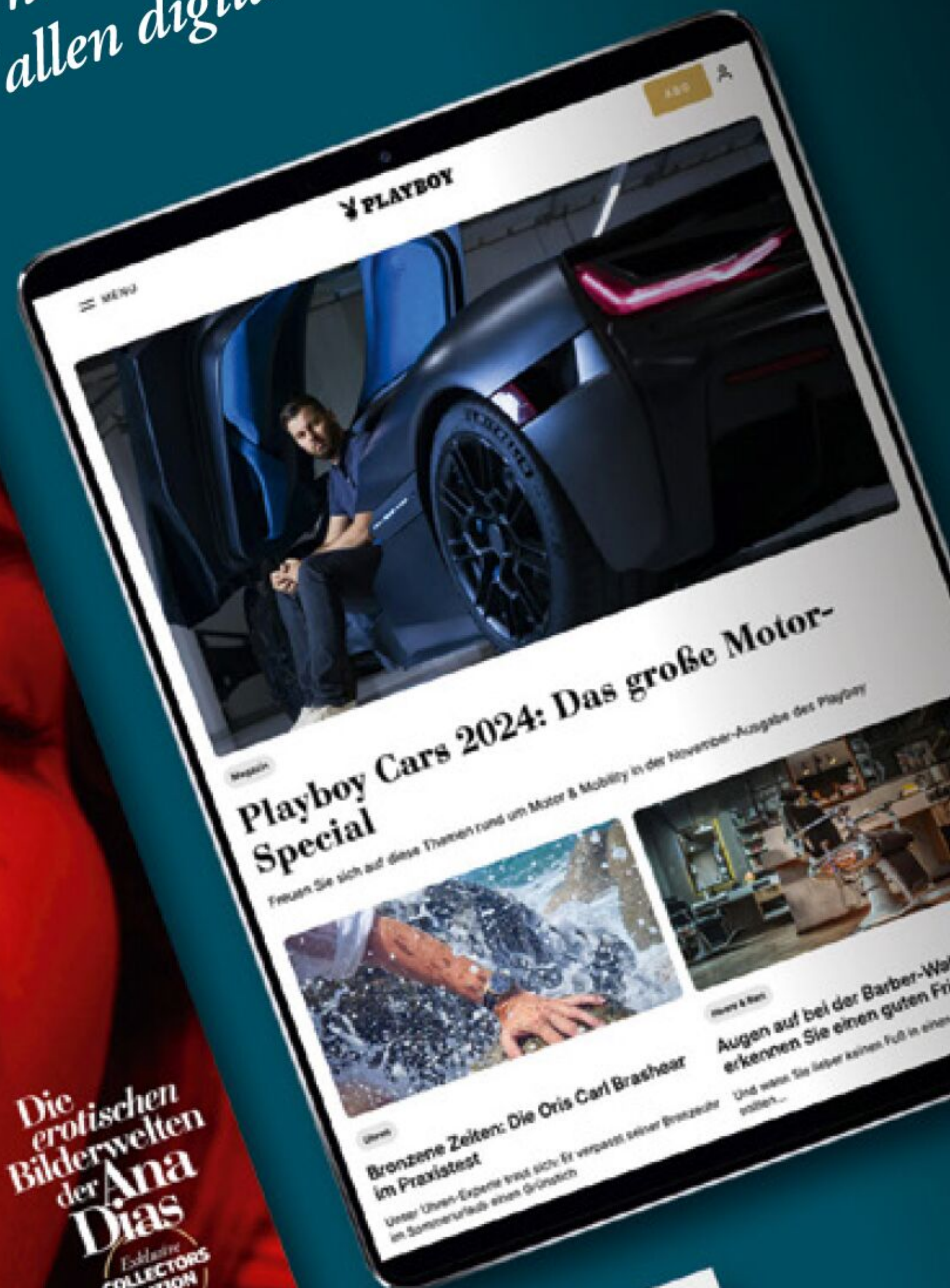


*Die Duschkabine abziehen Den Rooibos-Tee dekantieren Eine Ohrspülung
Sich als „Swiftly“ bezeichnen Eine Hodensackstraffung Hundeleckerlis
backen Die Drehorte von „Emily in Paris“ besuchen „Ulysses“ lesen
Im Stadion flitzen Die Hotel-Fernbedienung desinfizieren Breakdance
Dem Black Friday entgegenfiebern Flitterwochen am Ballermann Eine
Séance Beim Karaoke rappen Bei einer Bundestagssitzung applaudieren
Mogeln beim Mau-Mau Seinen Schlaf tracken Radieschen einlegen
Eine Tipp-Runde gründen für die Baller League Beim Sex ein Handtuch
unterlegen Jemanden während eines Schach-Wettkampfs anfeuern
Die neueste TikTok-Challenge Erdmännchen gendern Die Welle Stress*



Alles, was Männer lieben

Playboy lesen Sie wegen der Interviews. Der Reportagen. Dem Neuesten aus Lifestyle, Motor & Mobility. Und unsere Bilder sind natürlich auch nicht zu verachten. Playboy – als Magazin und auf allen digitalen Kanälen.



Alle Ausgaben hier bestellen!





Alles, was ein Mann ...

HABEN

muss:

*Ein eigenes Schloss | Männeruhren für jeden
Anlass – von sportlich bis elegant | Große
Pläne wie die zwölf Prominenten, die uns ihre
Bucketlist zeigten | Echten Schmuck in
Gold und Silber für echte Kerle | Ein Paar
richtig stylische Jeans | Luxuriöse
Pflegeprodukte für Haut
und Haare*

THE

BE

NE

HABEN | EIN EIGENES SCHLOSS

SO WERDEN SIE BURGHERR

*Rund 40.000 Schlösser und Burgen stehen in Europa – und viele davon zum Verkauf. Was man tun muss, damit der Spruch MY HOME IS MY CASTLE endlich wahr wird?
Gar nicht so viel – nur Geld ausgeben*

text
JAN KOLBAUM

BURG RABENSTEIN

LAGE:
*Frohnleiten,
Österreich*
BAUJAHR:
ab 12. Jahrhundert
STATUS:
*renoviert, saniert,
voll klimatisiert,
Luft-Wasser-
Wärmepumpe*
GRÖSSE:
*Grundstück
195.599 m²,
35 Zimmer*
PREIS:
9.950.000 Euro
KONTAKT:
*bendrichreal
estate.com*

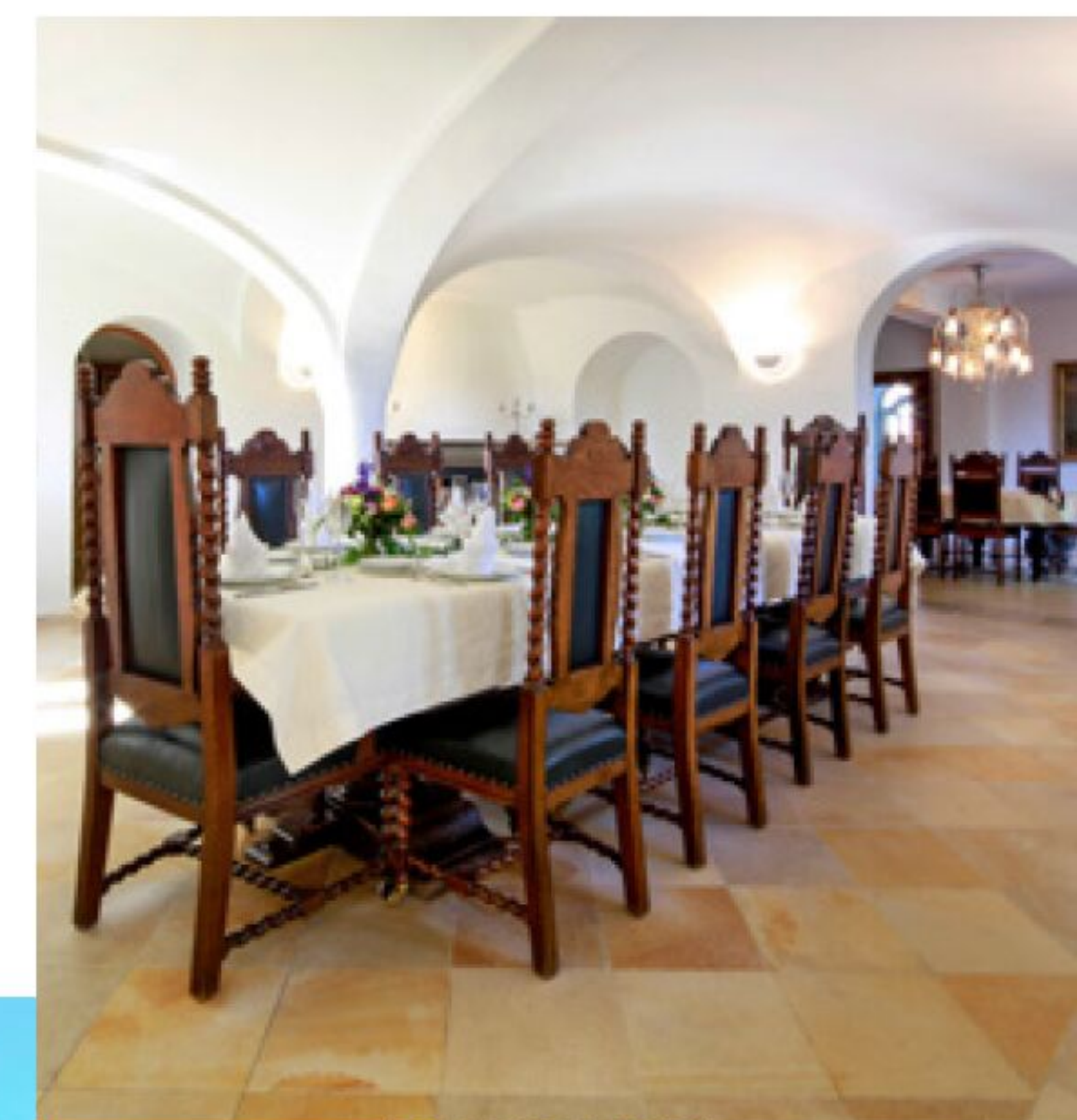
1

JAMES-BOND-SCHLOSS

Zehn Millionen Euro sind eine Menge Geld – aber in diesem Fall durchaus angemessen. Auf Rabenstein residieren Sie in prunkvollen Räumen, auch ein Rittersaal ist dabei. Die namhaftesten Adelsgeschlechter des Alpenraums waren hier in den vergangenen 900 Jahren Burgherren. Heute beherbergt die Burg auch ein modernes Konferenz- und Veranstaltungszentrum. Und wenn Ihnen der Gästebetrieb mal zu viel ist, verschwinden Sie im Felsen: Ein Gang ist hineingehauen und an dessen Ende ein Aufzugschacht. Der Lift bringt Sie in Ihr rund 200 Quadratmeter großes futuristisches Hideaway oben am Berg, das aussieht wie für einen James-Bond-Film entworfen. Hier genießen Sie den Ausblick über das Murtal und Ihr komplettes Anwesen.

STILECHT

Jeder Raum hat geschichtsträchtigen Charme – auf Komfort muss hier trotzdem niemand verzichten



ALLES INKLUSIVE
Wer Rabenstein kauft, bekommt die modernisierte Burg mitsamt Inventar und sämtlichen Möbeln, so wie sie dastehen

2

BAYERISCHE RENAISSANCE

Sind alte Burg- und Schlossgemäuer nicht ein bisschen kalt, feucht und zugig? Nein, nicht alle. Und dieses hier schon gar nicht. Zwar durfte es nur unter strengsten Denkmalschutzauflagen komplett renoviert werden, seitdem bietet es aber höchsten Wohnkomfort. So versorgt eine zentrale Pelletheizung mit Fußbodenheizung Haupthaus und Nebengebäude wie die Hausmeisterwohnung und das separate Gästehaus, das auch als Bürogebäude genutzt werden kann. Doch trotz aller Bequemlichkeit (und gewerblichen Nutzungsmöglichkeiten) mangelt es nicht an klassischer Schlossromantik – mit Rittersaal unterm Kreuzgewölbe, historischem Weinkeller und eigener Kapelle. Einfach ein Idyll.

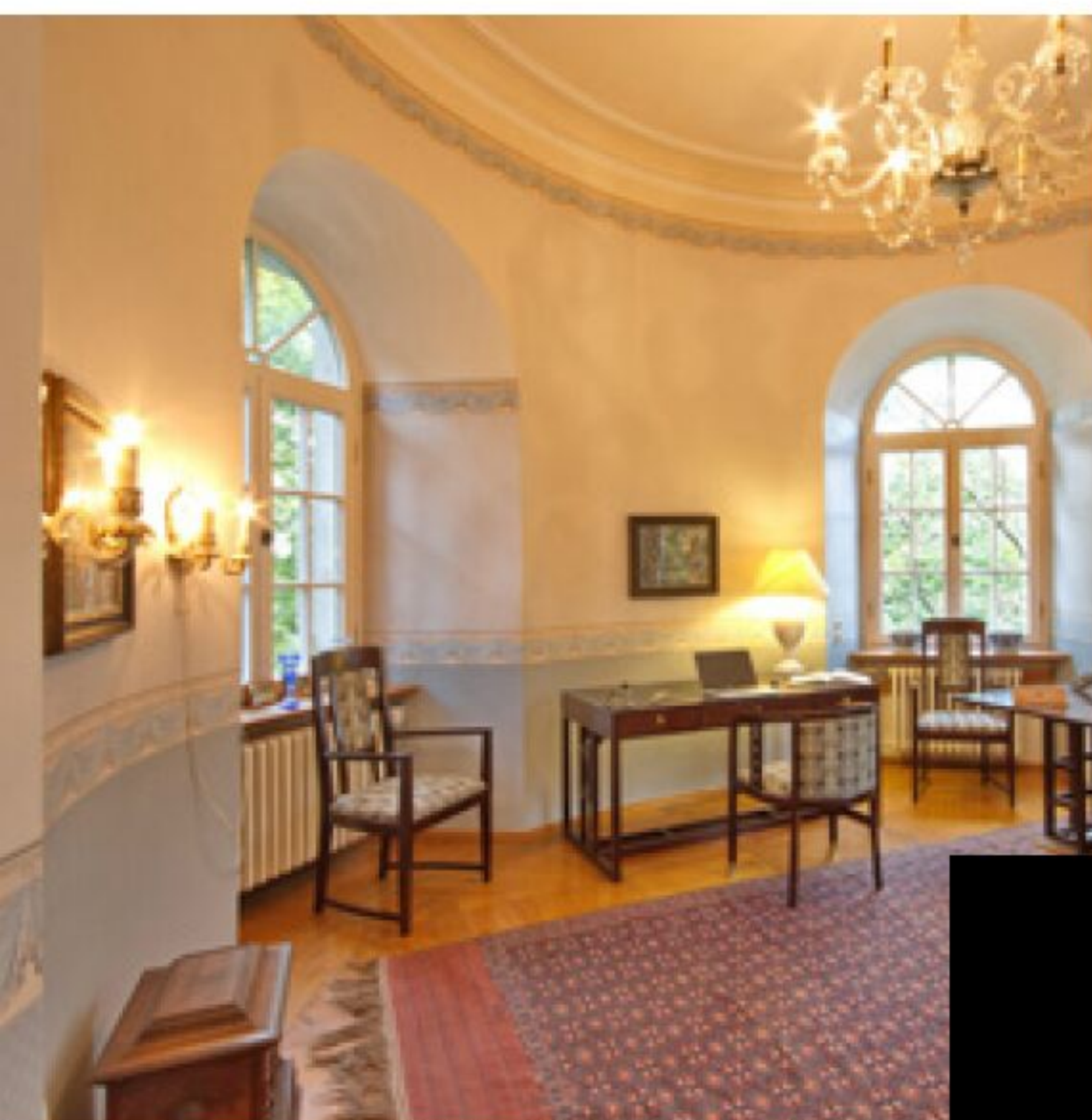


SCHLOSS IN IHRLERSTEIN

LAGE:
Altmühltal
BAUJAHR:
1596
STATUS:
komplett saniert
GRÖSSE:
Grundstück ca. 21.200 m², 24 Zimmer
PREIS:
3.250.000 Euro
KONTAKT:
schloss-burg-verkauf.de

3

ALLES ÜPPIG
Park und Schloss
präsentieren die
romantisch-opulente Zeit
des 17. Jahrhunderts



SCHWEIZER PARADIES

Hoch oben auf einem Felsvorsprung liegt das Schloss Sulzberg mit Blick über das Voralpenland und den Bodensee bis zum gegenüberliegenden Ufer von Bregenz bis Meersburg. Ebenso beeindruckend: der gewaltige Speisesaal mit gotischer Holzdecke und imposantem Kachelofen, die große Wohnhalle mit Kamin und eine Küche, von der jeder Gourmetkoch nur träumt. Der Gewölbekeller beherbergt einen großzügigen Wellnessbereich mit Sauna, Whirlpool und Solarium. Der Außenpool befindet sich im Park – ebenso wie drei Hechtteiche. Wo man auch hinschaut, ist man von Natur umgeben. Alles rund um die Burg steht unter Naturschutz. Im Moment gibt es im Schloss sechs separate Wohnungen mit Bodenheizung, Parkett- und Natursteinböden.

SCHLOSS HEUSTREU

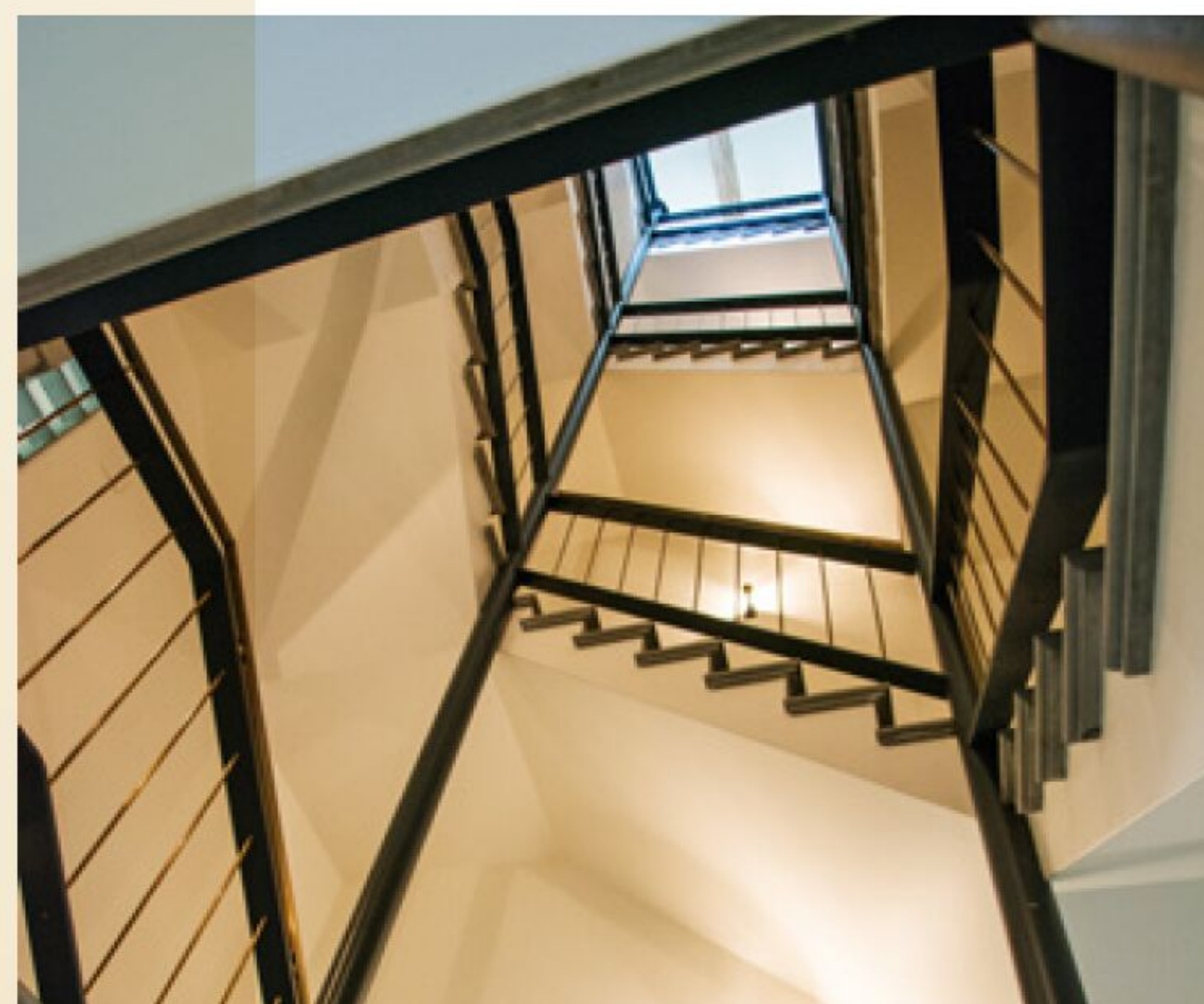
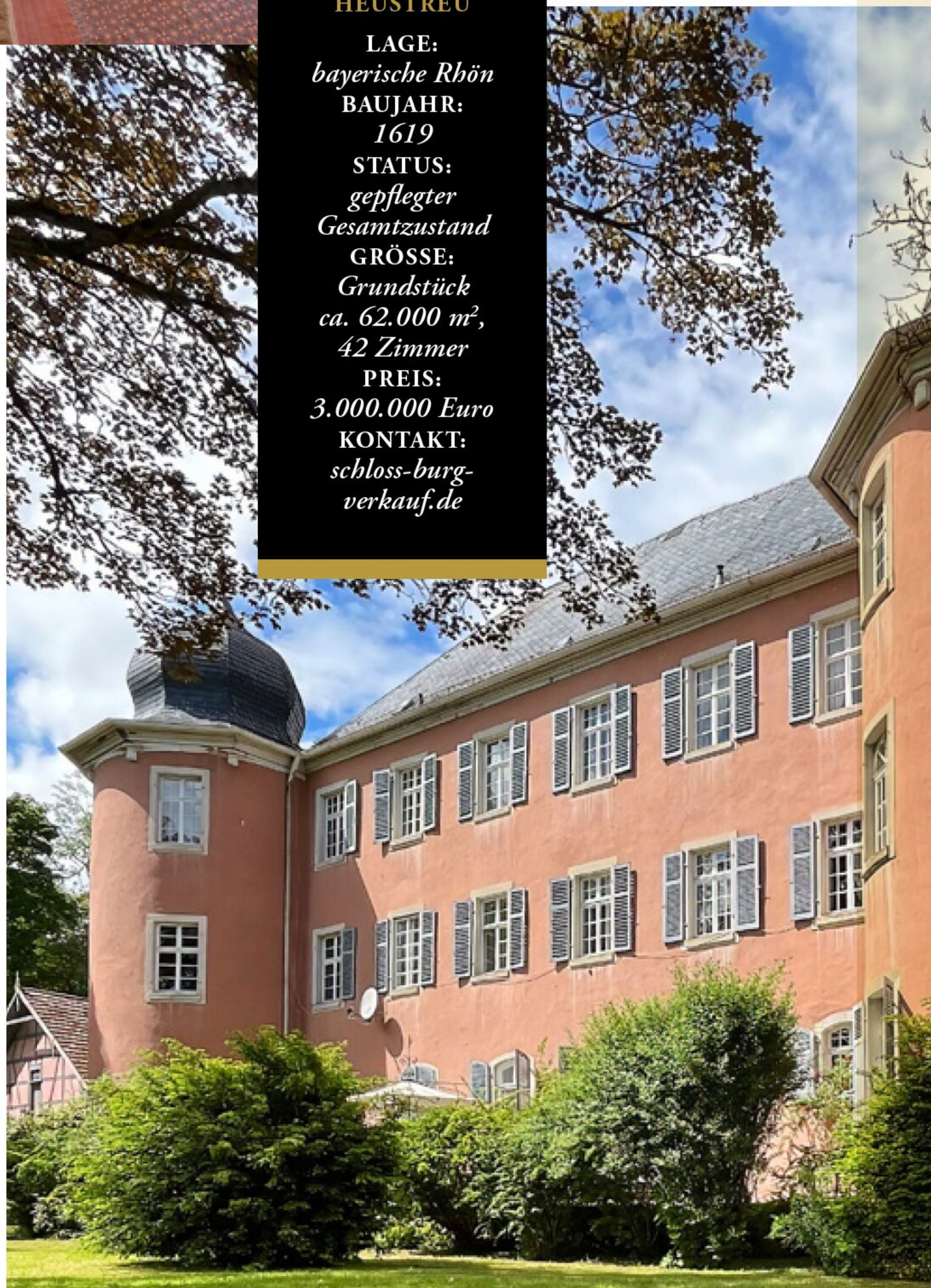
LAGE:
bayerische Rhön
BAUJAHR:
1619

STATUS:
gepflegter
Gesamtzustand

GRÖSSE:
Grundstück
ca. 62.000 m²,
42 Zimmer

PREIS:
3.000.000 Euro

KONTAKT:
schloss-burg-
verkauf.de



WEITE SICHT

Dank großzügiger Architektur hat man viel Platz in allen Räumen – und viele Stufen hinaufzugehen zum 360-Grad-Rundumblick vom mächtigen Wehrturm

4

BAROCKES SCHMUCKSTÜCK

Das Schloss Heustreu verbindet historischen Charme mit architektonischer Pracht. Die Zufahrt hinterm elektrisch betriebenen Tor führt durch einen 62.000 Quadratmeter großen Park mit altem Baumbestand, durch den ein Bach fließt und eine 300 Jahre alte Lindenallee führt. Dank Terrassierungen mit Trockenmauern lassen sich hier auch ideal Wein und Obst anbauen. Ställe, Garage, Wirtschaftsgebäude und ein Hallenbad gehören zum Gebäude-Ensemble. Dessen Herzstück, das Schloss, gilt als Juwel der Region am Rand der bayerischen Rhön. Highlight ist der große barocke Festsaal im zweiten Obergeschoss. Lediglich die Bäder bedürfen ein wenig der Modernisierung, und nicht alle Dachböden sind ausgebaut.



**SCHLOSS
SULZBERG**

LAGE:

St. Gallen, Schweiz

BAUJAHR:

13. Jahrhundert

STATUS:

*1987 totalsaniert,
voll klimatisiert,*

*Luft-Wasser-
Wärmepumpe*

GRÖSSE:

*Grundstück
ca. 35.250 m²,
20 Zimmer*

PREIS:

auf Anfrage

KONTAKT:

nobilis-estate.com



*Mehr als vier Jahrzehnte besaß, bewohnte
und bewirtschaftete EBERHARD LEICHTFUSS
das barocke SCHLOSS HEXENAGGER im
bayerischen Schambachtal. Ein Traum?
Oder doch eher eine Lebensaufgabe?*

„ALS SCHLOSSHERR BRAUCHT MAN EINE RIESIGE PORTION LIEBE, WAHNSINN UND SCHAFFENS- KRAFT“

BAYERISCHE BURG

*Das Schloss
Hexenagger ist
eine ursprünglich
im Mittelalter
erbaute Festung
mit 35 Zimmern,
die schon im
Besitz des Herzogs
von Bayern war*

Das Schloss Hexenagger im bayerischen Schambachtal war von 1834 bis 2022 im Besitz Ihrer Familie, der Familie Leichtfuß. Sie selbst sind nicht nur auf Hexenagger aufgewachsen, Sie waren seit Ihrem 24. Lebensjahr und insgesamt 43 Jahre lang Besitzer des burgähnlichen Barockschlosses. Was sind die wichtigsten Aufgaben eines Schlossherrn?

Das ist einfach zu beantworten: das Schloss zu erhalten und dessen Zukunft zu sichern.

Wie viel Personal hatten Sie?

In den 1960er- und 70er-Jahren gab

es eine Gärtnerin, eine Köchin, zwei Hausmädchen, eine Bügelfrau und einen Hausmeister. In den letzten Jahren hat sich das dann auf eine Hausangestellte, eine Zugehfrau und den Hausmeister reduziert.

Welche Aufgaben haben Ihre Angestellten übernommen?

Die Aufgaben der Angestellten waren, das Schloss sauber zu halten, die Gartenanlagen und Höfe zu pflegen.

Was macht einen guten Schlossherrn aus?

Ein Schlossherr muss ein gutes Fingerspitzengefühl haben, um Tradition und Innovation in Einklang zu bringen. Das ist eine Gratwanderung zwischen Denkmalschutz und modernen Anforderungen, also dem aktuellen Zeitgeist.

Was waren Ihre wichtigsten Aufgaben?

Die wichtigste Aufgabe war, genug Einnahmen zu generieren, um das Schloss zu erhalten.

Es ist wohl ein Traum vieler Menschen, ein eigenes Schloss zu besitzen. Sprechen wir über Mythos versus Realität: Ist Schlossherr zu sein eher ein Traum oder ein Albtraum?

Es ist beides, Traum und Albtraum. Ein Horror, wenn etwa die Jahres-

rechnung über 60.000 Euro für Heizöl zu begleichen ist. Aber auch die ständigen Handwerkerrechnungen sind ein Albtraum. Traumhaft ist es, wenn einem bewusst wird, dass man auf 1400 Quadratmeter Wohnfläche lebt und über einen Garten mit mehr als 10.000 Quadratmetern verfügt.

Sie haben viele Veranstaltungen auf Schloss Hexenagger durchgeführt. Zu Ihren alljährlichen Weihnachtsmärkten kamen an den Wochenenden bis zu 100.000 Menschen. Auch wir waren mit dem Playboy Gentlemen's Weekend bei Ihnen. Was machen Events auf Schloss Hexenagger so einzigartig?

Es ist diese ganz besondere Atmosphäre auf Schloss Hexenagger mit seinen verwinkelten Höfen, Plätzen, verschwiegenen Ecken und Gärten und dem weitläufigen Blick vom Schlossberg über die Juralandschaft. Unsere Besucher schwärmen immer von der positiven Energie an diesem besonderen Platz.

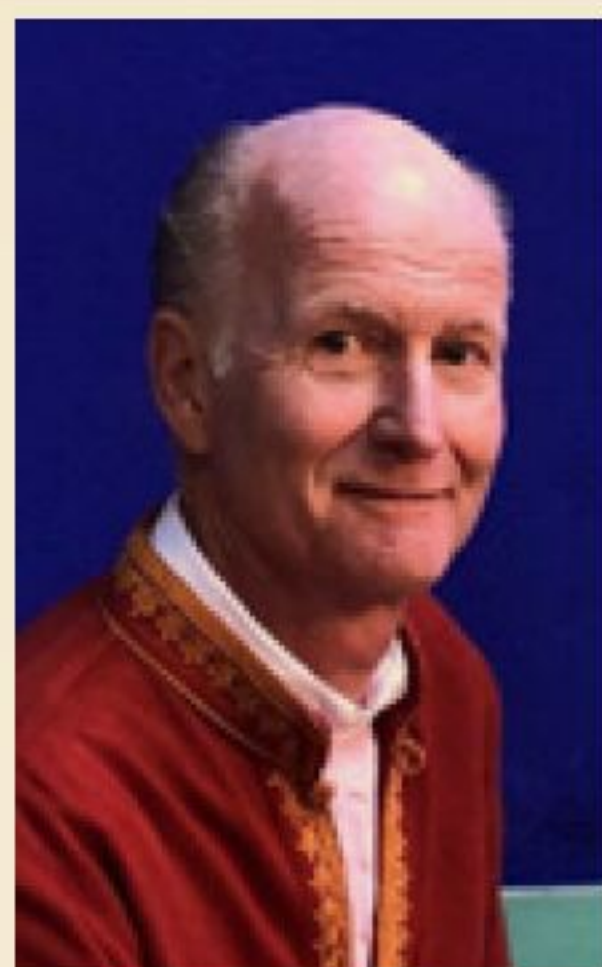
Muss man als Schlossherr ein geborener Gastgeber sein?

Aber ja, das ist sehr wichtig. Ich habe schon in meiner frühesten Jugend die Weltoffenheit meiner Eltern als Gastgeber wahrgenommen und bin dann später ganz selbstverständlich in diese Rolle hineingewachsen.

Sie haben sich auf Hexenagger auch als Interior Designer ausgetobt. Was war dabei Ihre Intention?

Auch in diese Rolle bin ich step by step reingewachsen. Schon als Kind war ich sehr kreativ. So habe ich bereits als Sechsjähriger die Blumenarrangements im Schloss mitgestaltet. Aus verschiedenen Kleidungsstücken meiner Mutter und meiner drei Schwestern stellte ich Kompositionen zusammen und gab ihnen Namen wie Venice oder Barcelona. Denn so bunt stellte ich mir diese Städte vor, in denen ich damals natürlich noch nicht war, die ich aber aus den Erzählungen mei-

Interview FLORIAN BOITIN



SCHLOSSHERR A.D.
Eberhard Leichtfuß, 68, von Freunden Ebo genannt, kam auf Schloss Hexenagger zur Welt und lebte in dem burgähnlichen Anwesen bis zum Verkauf im Jahr 2022. Leichtfuß ist studierter Forstwirt und passionierter Eventmanager

ner Eltern kannte. Später begann ich dann, die Zimmer im Schloss nach und nach zu verschönern. Beim Interieur fand ich dabei zu einem guten Mix aus Tradition, Moderne und Zeitgeist. Denn Farben, Formen und Proportionen hatten mich, wie gesagt, schon als Kind fasziniert

Sie hatten in all den Jahren immer wieder Probleme mit Nachbarn und Behörden. Muss man als Schlossherr mit ständigem Neid rechnen?

Das ist tatsächlich in vielen Fällen ein Problem. Als Schlossherr wird man automatisch als sehr wohlhabend eingestuft. Die Neider sehen dann nur das Offensichtliche und Spektakuläre, die schiere Größe des Anwesens und die persönliche Bekanntheit, da man ja oft im Fokus der Öffentlichkeit steht. Für die vielen Mühen, Sorgen und Probleme interessiert sich niemand.

Können Sie in etwa beziffern, wie teuer es ist, ein Schloss wie Hexenagger zu unterhalten?

Das hängt sehr davon ab, wie aktiv der jeweilige Schlossherr oder wie reperaturbedürftig das Schloss ist. Mein Vater sagte immer, mit dem benötigten Geld könnte man jedes Jahr den Rohbau eines Einfamilienhauses finanzieren.

Fast 90 Jahre lang war Schloss Hexenagger im Besitz Ihrer Familie.

Was hat Sie schlussendlich bewogen, das Anwesen zu verkaufen?

Nach dem Aus der über viele Jahre sehr erfolgreichen Veranstaltungen auf Schloss Hexenagger wurde mir sehr schnell klar, dass die Einnahmen aus dem Waldbesitz alleine bei Weitem nicht reichen, um das Schloss zu erhalten.

Warum mussten Sie die Veranstaltungen aufgeben?

Eine Gruppe aus alteingesessenen Nachbarn und frisch Zugezogenen hatte gegen die immer größer und beliebter werdenden Weihnachtsmärkte geklagt. Letztlich ging es aber um die grundsätzliche Frage, ob es sich hier um eine Nutzungs-

änderung handelt, da Schlösser, die sich im Privatbesitz befinden, zumeist nur für Land- und Forstwirtschaft genutzt werden dürfen.

Sie leben heute zeitweise in Marrakesch. Auch hier haben Sie ein ganz außergewöhnliches Zuhause. Was hat es damit auf sich?

Durch einen verrückten Zufall hatte ich das riesengroße Glück, mitten in der Medina von Marrakesch und direkt neben dem Park des königlichen Dar-el-Bacha-Palastes das Riad Dar Tiour von Jean Paul Gaultier zu erwerben.

Wird es noch mal den Schlossherrn Leichtfuß geben?

Das will ich gar nicht ausschließen. Die Gene und die Erfahrung dafür habe ich ja, und die große Lust darauf, ein eigenes Schloss zu besitzen, ist in mir nie erloschen.

Was ist Ihr Rat an all jene, die darüber nachdenken, sich ein eigenes Schloss zu kaufen?

Wichtig ist es, genügend Kapital zu haben. Und zwar nicht nur für den Erwerb des Anwesens und eine eventuelle Renovierung. Entscheidend ist, das Schloss am Leben erhalten zu können. Dazu gehören eine riesige Portion Liebe, Wahnsinn, Schaffenskraft, Durchhaltevermögen – und Visionen.



HOME OF GENTLEMEN

2021 war Schloss Hexenagger sogar Schauplatz des Playboy Gentlemen's Weekend

HABEN | UHREN

Ob chic,
sportlich oder
kompliziert –
hier finden
Sie **FÜR JEDE
GELEGENHEIT
DIE RICHTIGE
UHR**

*Ein wichtiges Business-Meeting wartet
auf Sie, eine Gala-Veranstaltung – oder
einfach ein Abend im Club? Wir haben Ihnen
MEHR ALS 30 NEUHEITEN FÜRS
HANDGELENK zusammengestellt,
mit denen Sie die Zeit bei jedem
Anlass perfekt genießen können*

text
MICHAEL
BRUNNBAUER

fotos
STUDIO
SCHÖTTGER

produktion
CORINNA
BECKMANN

1



Für die Chefetage

2



3



1 Der Heilige Gral aller Uhrensammler: die legendäre „Nautilus“ (Ref. 5980/60G) von PATEK PHILIPPE in Weißgold mit Band in Jeans-Optik, 79.600 Euro. 2 Auch in der großen 43-mm-Variante begeistert die „Royal Oak Offshore Automatik“ von AUDEMARS PIGUET mit ihrem achteckigen Gerald-Genta-Design, 27.000 Euro. 3 Die neueste Variante (mit schwarz-grauer Lünette) der „Oyster Perpetual GMT-Master II“ von ROLEX bekam von den Fans den Spitznamen „Bruce Wayne“ – in Anspielung auf die zivile Milliardärsidentität von Batman, 11.400 Euro

1 Dank des quadratischen Stahlgehäuses und der Kachelstruktur auf dem Zifferblatt dominieren klare Linien und Formen den „Averin Chronograph“ von **UNION GLASHÜTTE**, 3500 Euro. 2 **JUNGHANS** legt seinen Klassiker „max bill Chronoscope Bauhaus“ in Schwarz mit roten Zeigern neu auf, 2495 Euro. 3 Schwarzes Gehäuse mit schwarzem Zifferblatt und schwarzen Zeigern – schwärzer geht es nicht als bei der „Divers Sixty-Five Hölstein Edition 2024“ von **ORIS**, 3900 Euro. 4 Mit 38 Millimetern wirkt die „Big Bang Integrated Time Only Titanium“ von **HUBLOT** im Gegensatz zum Namen fast schon ein bisschen dezent, 13.600 Euro. 5 Inspiriert vom Kinofilm „Dune“, entstand das ikonische Gehäuse in Dreiecksform der „Ventura Edge Dune Limited Edition“ von **HAMILTON**, 2595 Euro

Für den Disco-Abend

1

2

3

4

5

6



7



6 Auch **APPLE** erkannte den Trend zu schwarzen Uhren und brachte seine „Apple Watch Ultra 2“ im schwarzen Titangehäuse heraus, 899 Euro. **7** Wie bei der großen Schwestermarke Rolex gibt es jetzt auch bei **TUDOR** mit der „Black Bay 58 GMT“ eine Zeitzonen-Uhr mit schwarz-roter Lünette, Spitzname „Coke“, 4590 Euro. **8** Wie der Name impliziert, ist das Gehäuseinnere der „1858 Geosphere Carbo2 0 Oxygen“ von **MONTBLANC** frei von Sauerstoff, 8900 Euro. **9** Die „Flieger Verus Black Forest Lagoon“ der in Pforzheim ansässigen Marke **STOWA** kommt in Anspielung an den Schwarzwald komplett in Schwarz heraus, 1090 Euro. **10** Das futuristische Konzept der „BR-03 Cyber Ceramic“ von **BELL & ROSS** ist inspiriert vom Design moderner Tarnkappenbomber, 13.600 Euro

8



9



10



1

2

Für den Gentlemen's Club

3

1 Aus welchem Winkel man auch draufschaut, die „Defy Skyline Tourbillon Felipe Pantone Edition“ von **ZENITH** reflektiert das Licht immer in einer anderen Regenbogenfarbe, 65.000 Euro. 2 Die „Classic Tourbillon Manufacture“ von **FREDERIQUE CONSTANT** bietet ein offenes Tourbillon zu einem fairen Preis, 14.995 Euro. 3 Es gibt keine andere Marke, die ein so starkes Statement setzt wie **RICHARD MILLE**, hier die „RM 65-01“ im hellblauen Quarzgehäuse mit Split-Seconds-Chrono, ca. 410.000 Euro. 4 Das Modell „Moritz“ im Stahlgehäuse von **LANG & HEYNE** besitzt ein Handaufzugswerk mit Vollkalender und Mondphase, 50.900 Euro. 5 Mit der „Riviera 10786“ von **BAUME & MERCIER** erhält man einen vollwertigen ewigen Kalender im sportlichen Gehäuse, 21.500 Euro

4

5



1



2



3



1 Die „Submersible Quarantaquattro Luna Rossa Ti-Ceramitech“ von **PANERAI** besteht aus Ti-Ceramitech, einer Mischung aus Titan und Keramik, 16.900 Euro. 2 Dank einer beidseitig drehbaren Kompass-Lünette lässt sich mit der „Sportivo Compass Datum“ von **MÜHLE GLASHÜTTE** die Himmelsrichtung per Sonne bestimmen, 2300 Euro. 3 Aufgrund des skelettierten Zifferblatts der „Carrera Chronograph Extreme Sport“ von **TAG HEUER** kann man die rote Datumsscheibe im Hintergrund sehen, 8050 Euro. 4 Die Taucheruhr „Legend Diver“ von **LONGINES** besitzt eine drehbare Lünette im Inneren des Gehäuses, die sich mit der zweiten Krone einstellen lässt, 3700 Euro. 5 Das filigrane Gehäuse der „G-Shock MRG-B2000JS-1A“ von **CASIO** wurde zusammen mit dem japanischen Schwertschmied Miyairi Kozaemon entworfen, 8000 Euro

4



5

Für den
Sportplatz

Für das Galadinner

1

1 Mit der „Tonda PF Micro-Rotor“ stellt WEMPE zusammen mit PARMIGIANI FLEURIER eine weitere Uhr der Wempe Signature Edition vor, 29.100 Euro.

2 Die kürzlich wiederbelebte Marke LÖBNER bringt mit dem „Sledge Automatik-Zeitmesser“ eine Uhr mit patentiertem Kronenschutz heraus, 9600 Euro.

3 Weil sie die Lieblingsuhr des Künstlers war, gab PIAGET der neuesten Variante der „Black Tie“-Uhr mit Malachit-Zifferblatt den Namen „Andy Warhol Watch“, 56.000 Euro



2



3

5

4

6

8

4 Mit der „Portugieser Perpetual Calendar 44“ relauncht IWC einen absoluten Klassiker, hier in der Farbe Horizon Blue, 50.000 Euro. 5 Aufgrund der starken Limitierung auf 100 Stück gilt der „Odysseus Chronograph“ mit zentralem Minutenzähler von A. LANGE & SÖHNE jetzt schon als Sammlerstück, 135.000 Euro. 6 Das Bicolor-Gehäuse mit Gold-lünette und das anthrazitfarbene Zifferblatt verleihen der „Santos de Cartier“ von CARTIER einen neuen, modernen Look, 12.500 Euro. 7 Der „Alpine Eagle XL Chrono“ von CHOPARD bietet im extragroßen 44-Millimeter-Titangehäuse Platz für einen Flyback-Chrono, 26.800 Euro. 8 Inbegriff einer Dresswatch: Die „SLGW003“ aus der „Evolution 9“-Kollektion von GRAND SEIKO mit Handaufzug im Titangehäuse sieht perfekt zu jedem Anzug aus, 12.000 Euro

7



Was bei Stars auf der BUCKET- LIST steht

*Wovon träumen eigentlich Menschen,
die bereits viele ihrer TRÄUME
WAHR MACHEN konnten – als
Künstler, Sportler, Koryphäen
ihres Fachs? Wir fragten
zwölf Prominente nach
ihren persönlichen
Vorhaben. Als ersten
den Schauspieler
Florian David Fitz*

interview
MAREIKE
OPITZ

FLORIAN
DAVID FITZ
ist kurz nach
unserem Interview
50 geworden –
für viele eine
Lebensphase, in der
man sich fragt: Was
kann ich noch
erreichen – wovon
träume ich? In Fitz'
neuem Film „Der
Vierer“ (Kinostart:
28. November) sorgt
eine Sexpraktik für
neue Wendungen

Viele machen dann eine Weiterbildung, manchmal auch irgendwas Spirituelles.

Was vielleicht sogar ein bisschen klüger ist und näher dran. Wir haben uns entschieden, die klassischen Rollen mal umzudrehen. Julia Koschitz, meine Frau, hat Karriere gemacht, und ich bin der zu Hause gebliebene Dad. Sie bekommt die klassische Midlife-Crisis, und er würde am liebsten mit ihr auf dem Massagesessel linear fernsehen bis zum Abspann. Sie weiß jederzeit, was er gleich sagt, und auch, was sie dann wieder sagt. Das macht ihr Panik. Und sie hat natürlich recht, wenn sie so weitermachen, drehen sie sich zweimal um und liegen im Grab.

Sie feiern diesen Herbst Ihren 50. Geburtstag. Ist das eine Zahl, die Sie beschäftigt?

Nur insofern, als ich mich verpflichtet fühle, mal wieder eine Party zu machen. *(Lacht)* Ich quäle immer alle mit einer Mottoparty. Ich will, dass wir alle an meinem runden Geburtstag kacke aussehen, das sind dann immer die besten Partys, komischerweise haben dann alle mehr Spaß. Also beschäftigt mich Organisatorisches wie die Suche nach dem schlimmsten Motto eher als die Zahl. Wobei ich schon glaube, dass sich der Körper ab jetzt zunehmend bemerkbar machen wird.

Was wollen Sie noch erleben, solange Sie alles machen können, was Sie wollen? Welche sind die übrigen Punkte auf Ihrer Bucketlist?

Mein größtes Bucketlist-Ziel war es, eine Familie zu haben – und damit ist mein Eimer jetzt eine ganze Weile voll. Insofern habe ich dieses

nie so geil wird, wie man es sich vorher vorstellt.

Ist die Gefahr einer Enttäuschung mit zunehmendem Alter sogar größer? Weil dann die Erwartungen größer sind?

Nee, ich denke, das haben die meisten Leute um die 30 oder 40 schon gelernt – dass die Fantasie immer besser ist als die Realität. Aber es kann trotzdem eine Befreiung sein, bestimmte Sachen einfach mal auszuprobieren. Im Film ist es so, dass dieses Paar, das sich total auseinanderbewegt hat, irgendwann beschließt, mit einem Vierer seine Beziehung wiederzubeleben. Das ist natürlich das Rezept für ein Desaster und gleichzeitig auf irrationale Art auch ihre letzte Rettung.

Sie haben selbst am Drehbuch mitgeschrieben, wobei konnten Sie sich am besten einbringen?

Wir haben ständig geschaut, wie wir den Konflikt zwischen den beiden noch weiter zuspitzen können, aber eben auch Probleme anfassen, die wir alle in der Mitte des Lebens kennenlernen, ob wir wollen oder nicht. Dass sich der Alltag abgenutzt anfühlt, man hat alles schon gesehen und gemacht – man fühlt

nicht mehr so viel, aber immer weiter die Reize hochzusetzen,

ist auch keine Lösung. Männer kaufen sich dann plötzlich Sportwagen oder koksen wie verrückt. Und Frauen ... ja, was machen eigentlich Frauen, wenn sie sich in der Midlife-Crisis nicht mehr spüren?

Warum bei Menschen mittleren Alters so oft ein flotter Dreier auf der Vorhaben-Liste steht? Schauspieler Florian David Fitz, dessen neuer Kinofilm „Der Vierer“ heißt, hat da so einen Verdacht. Und sprach mit uns über seine eigenen Lebensträume – bereits erfüllte, aber auch bislang unerreichte.

Herr Fitz, einmal im Leben einen Dreier oder vielleicht sogar einen Vierer zu haben – warum steht das wie in Ihrem neuen Film bei vielen Menschen in der Lebensmitte plötzlich auf der Bucketlist?

Oh Gott, steht das auf der Bucketlist? Habe ich was verpasst? Ich dachte, da steht maximal ein halb garer bekiffter Dreier. *(lacht)*.

Ich freue mich ja, wenn Leute mit der Zeit und dem Alter ein bisschen weniger verklemmt und von außen bestimmt werden, was Sex angeht! Vielleicht trifft sich da ja eine gewisse Entspanntheit mit ja, was ...? Torschlusspanik? *(Lacht)* Für den Durchschnittsmenschen, der jetzt nicht wöchentlich im „KitKatClub“ unten ohne im Pferdekostüm die Nächte durchfeiert, kann ich mir vorstellen, dass ein gepflegter Vierer mit den sexy Nachbarn durchaus im Nachtkästchen der gemeinsamen ehelichen Fantasien liegt. Allerdings glaube ich auch, dass es dann leider

Florian David Fitz
Schauspieler, *1974

„Es kann eine Befreiung sein, bestimmte Sachen einfach mal auszuprobieren“



Film ab mit Fitz

Vom 28. November an ist Florian David Fitz in „Der Vierer“ (L.) im Kino zu sehen, am 19. Dezember startet die Komödie „Der Spitzname“, in der Fitz (r. mit Janina Uhse) ebenfalls eine Hauptrolle spielt



Thema gerade gar nicht, dass ich mir überlege, was ich mit meinem Leben überhaupt noch anfangen soll. Ich habe keine externe Liste an Dingen, die ich unbedingt noch erreichen oder haben möchte, wenn überhaupt, dann habe ich so etwas wie eine interne Bucketlist. Auf der steht, dass ich das, was ohnehin schon da ist, wahrnehmen möchte. Das klingt wahnsinnig schnell wie so ein schlimmer Kalenderblattspruch, aber hey, hier hat das Kalenderblatt recht. **Aber gab es schon ganz klassische Bucketlist-Vorhaben in Ihrem Leben? Dinge, die Sie unbedingt sehen, lernen, erleben wollten?**

Ich wollte zum Beispiel immer mal nach Indien reisen. Ist gerade nicht, ich verbrate schon genug CO₂. Polarlichter habe ich seinerzeit auch gesehen, vom Flugzeug aus – das war völlig verrückt, weil man fast durchgeflogen ist. Und einen Bucketlist-Punkt habe ich mir noch für später aufgehoben: Wenn ich mal alt bin, hätte ich gerne eine Wohngemeinschaft oder Hausgemeinschaft mit Freunden. Einen Ort, an dem man zusammen ist, sich gegenseitig zu Sachen motiviert, gemeinsame Kinoabende macht, sich um den Garten kümmert. Das ist natürlich eine sehr romantische Vorstellung, nichts davon wird wahr werden, aber es ist so eine Idee, die ich in meinem Kopf habe.

Wenn Sie Ihre eigenen Lebensziele mit denen Ihrer Eltern oder Großeltern vergleichen: Unterscheiden die sich sehr? Oder bleiben unsere großen Träume über Generationen hinweg eigentlich immer die gleichen?

Ich glaube, dass es andere Träume sind. Die Ziele meiner Großeltern und Eltern hatten gar nicht so viel mit ihnen selbst zu tun, es ging nicht darum, womit man eine besonders schöne Lebenserfahrung macht, sondern darum, einfach klarzukommen. Es nach zwei Weltkriegen zu schaffen, eine Familie zu ernähren. Auch uns könnte es natürlich passieren, dass wir wieder in solch eine Situation geraten, aber im Moment haben wir den Luxus, uns sehr egoistische Bucketlist-Punkte setzen zu können.

Wenn schon Ihr Geburtstag für Sie kein Anlass zum Innehalten ist: Wann im Jahr nehmen Sie sich Zeit, um zu resümieren und sich zu fragen, was Sie wirklich wollen?

In solchen Interviews wie jetzt gerade. *(Lacht)* Ich laufe ja sonst nicht rum und mache mir den ganzen Tag Gedanken über all die Dinge, über die wir hier gerade sprechen. Früher habe ich das manchmal ganz bewusst an Silvester gemacht. Ich weiß noch, dass ich einmal vom Tisch aufgestanden bin und gesagt habe, ich gehe jetzt nach Hause. Alle haben gedacht, ich sei depressiv, aber ich war genau das Gegenteil davon: Ich wollte die Situation einfach kurz nutzen und nachdenken.

Um zum Schluss noch einmal auf Ihren neuen Film zurückzukommen: Denken Sie, nachdem er im Kino lief, werden mehr Menschen einen Vierer auf ihre Bucketlist setzen oder weniger?

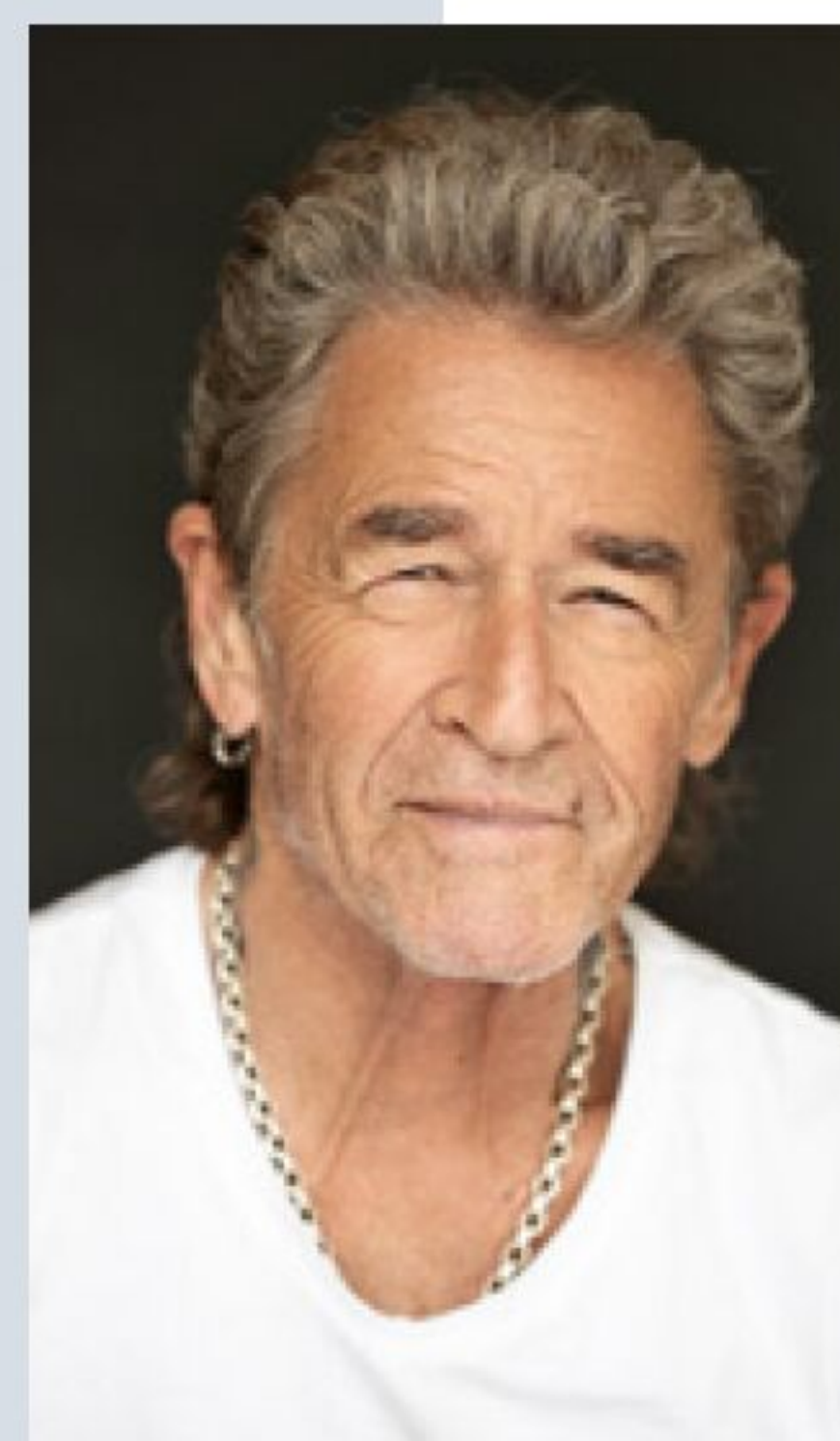
(Lacht) Definitiv weniger! Dieser Vierer führt wie gesagt zu vielen Verwicklungen. Und es ist auch kein Sexfilm, es wäre falsch, das zu

erwarten. Obwohl – irgendwann wird es dann doch noch unerwartet sexy ... und am Ende ist es wirklich das Beste, das allen Beteiligten passieren konnte. **Also sind es hinterher vielleicht doch mehr Menschen, die sich einen Vierer wünschen?**

Ja, vielleicht! Ich würde sagen: Leute, probiert es aus, ihr habt nur das eine Leben.

Peter Maffay Sänger, *1949

„Alles im Leben hat seine Zeit. Ich empfinde es absolut rund zu sagen, nach 55 Jahren auf der Überholspur sind jetzt auch ein paar Nebenspurchen dran. Ich möchte künftig mehr in der Landwirtschaft mitarbeiten. Unsere Stiftung betreibt in Oberbayern einen Ökohof. Da ist jede helfende Hand willkommen. Ich habe zwar wenig Ahnung, aber jede Menge Leidenschaft und guten Willen. Ich liebe alles, was einen Motor und zwei oder mehr Räder hat. Deshalb bin ich als Traktorfahrer recht gut zu gebrauchen. Vor ein paar Jahren habe ich mir einen Oldtimer-Traktor gekauft, und seitdem verfolge ich die fixe Idee, mit ihm eine Rallye von Flensburg nach Tutzing zu fahren. Traktor-Clubs und alle Landwirte, die pro Etappe etwas für einen wohltätigen Zweck spenden, können mitfahren. Meine Priorität sind allerdings meine Kinder. Ich möchte die Zeit mit meinem inzwischen erwachsenen Sohn Yaris nachholen, die ich früher nicht hatte. Meine Tochter ist sechs Jahre alt. Es ist eine wunderbare Erfahrung mitanzusehen, wie so ein kleiner Mensch ins Leben hineinwächst. Anouk kommt nächstes Jahr in die Schule. Ganz oben auf meiner Bucketlist steht, dass ich auf dem Abiturball mit ihr tanze.“



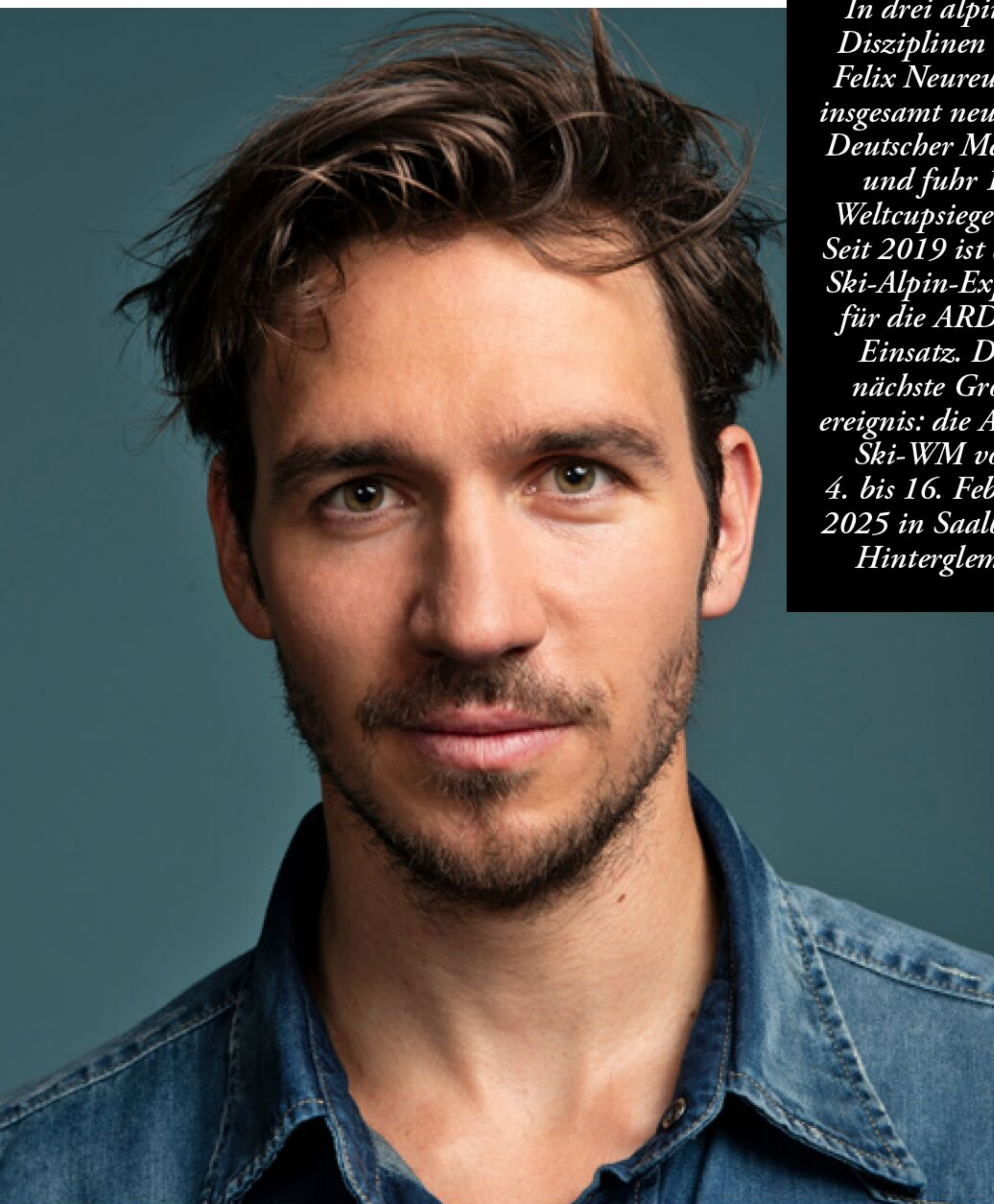
Peter Maffay, der im August seinen 75. Geburtstag feierte, verabschiedete sich 2024 mit einer umjubelten Farewell-Tour von der Bühne. Aber nicht von der Musik. Soeben erreichte zum 21. Mal ein Maffay-Album Platz eins der deutschen Charts. Rekord!

Arne Dahl Krimi-Autor, *1963

„Als Schriftsteller habe ich den Traum, irgendwann die perfekte Mischung aus einem großen klassischen Roman und aus Kriminalliteratur zu finden. Früher oder später finde ich hoffentlich die Zeit dafür, denn dieses Projekt dürfte schon ein paar Jahre dauern. Wenn ich mal richtig alt bin, möchte ich dünne existenzielle Krimis schreiben, die jeweils nicht länger als 125 Seiten sind. Als Mensch möchte ich endlich mehr Zeit dafür haben, Kultur zu genießen, statt sie immer zu produzieren. Ich will mehr lesen, das Leben genießen, in der Natur sein und mit meinen Lieben und meiner Familie zusammen sein. Außerdem möchte ich dann am Abend nur noch mit den speziellen Klängen einschlafen, die das Ägäische Meer macht – und morgens damit aufwachen.“ *Protokoll: Günter Keil*



Zurzeit tourt Arne Dahl mit seinem aktuellen Thriller „Stummer Schrei“ (Piper) durch Europa – die Fortsetzung der neuen Reihe wird im Herbst 2025 erwartet



In drei alpinen Disziplinen war Felix Neureuther insgesamt neunmal Deutscher Meister und fuhr 13 Weltcup Siege ein. Seit 2019 ist er als Ski-Alpin-Experte für die ARD im Einsatz. Das nächste Großereignis: die Alpine Ski-WM vom 4. bis 16. Februar 2025 in Saalbach-Hinterglemm

Felix Neureuther Ex-Skirennläufer, *1984

„Meine Bucketlist hat sich über die Jahre etwas verändert. Als ich Anfang 20 war, hat die sicher anders ausgesehen. Aber jetzt ist mein größter Traum, mit meiner ganzen Familie in 30 Jahren auf einem frisch verschneiten Berg zu stehen und mit ihnen gemeinsam die Tiefschneeabfahrt zu genießen!“

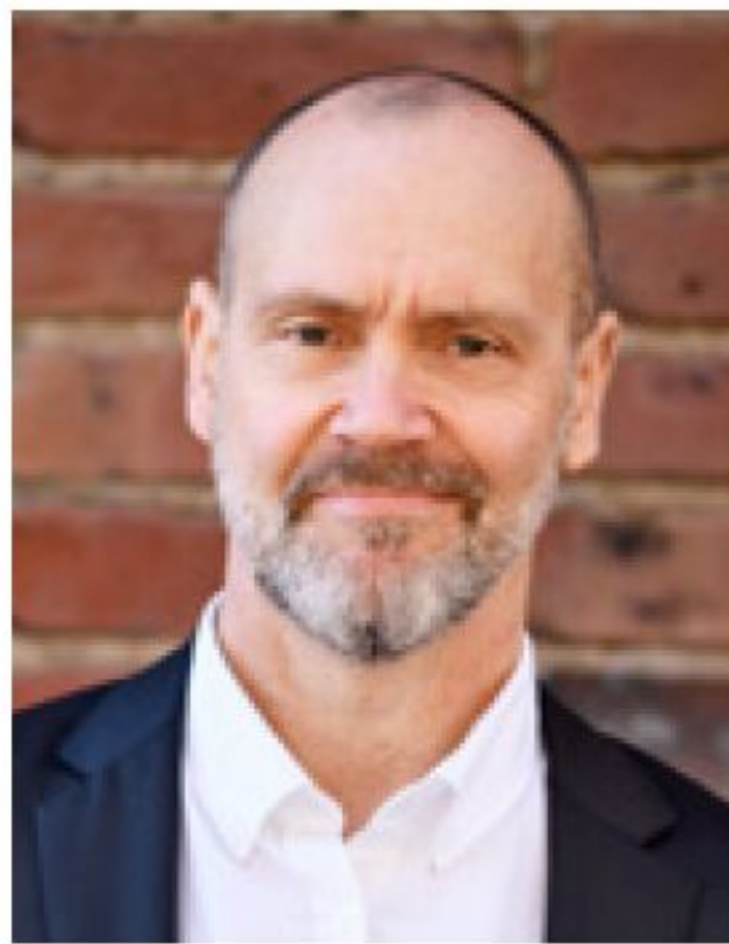
Andreas Caminada Koch, *1977

„Durch die Reisen für meine neue Show ‚Dinner Club‘ konnte ich gerade ein paar Länder auf meiner Bucketlist abhaken, die ich schon lange sehen wollte: Montenegro war für mich zum Beispiel ein absolutes Highlight – dort habe ich sogar Muscheln gegessen, was ich sonst nie mache. Aber ein großes kulinarisches Ziel ist für mich immer noch offen: Ich würde wahnsinnig gerne mal nach Seoul reisen und mir anschauen, wie viel Energie und Leidenschaft die Menschen dort in die Zubereitung ihres Essens stecken, vor allem wie sie Gemüse einlegen und haltbar machen. In meinen Restaurants fermentieren wir zwar auch Kohl und machen sozusagen unser eigenes Schweizer Kimchi, aber das mal direkt in Südkorea zu



probieren, interessiert mich sehr. Ein ganz anderer Punkt auf meiner Bucketlist außerhalb meiner Küche ist eine anderthalbjährige Ausbildung zum Landwirt, die ich unbedingt noch machen möchte. Wenn ich irgendwann ein bisschen mehr Zeit habe, fange ich damit sofort an!“

Der Schweizer Spitzenkoch Andreas Caminada ist Gastgeber der neuen Kulinarik-Show „Dinner Club“, die Anfang 2025 bei Prime Video starten wird



2021 hat Simon Beckett den Thriller „Die Verlorenen“ (Rowohlt) veröffentlicht. Fans warten sehnlichst auf neuen Stoff, den der Verlag für 2025 verspricht

Simon Beckett **Bestsellerautor, *1960**

„Es gibt da etwas, mit dem ich unbedingt bald beginnen möchte: schwimmen im offenen Meer. In diesem Sommer habe ich es zum ersten Mal seit Jahren wieder an der englischen Küste probiert, und es war großartig. Jetzt reizt mich auch der Winter; ich muss mir wohl einen Neoprenanzug kaufen, denn in den Meerwasserpools bei mir in der Nähe ist es ohne sicher zu kalt. Dann ist da ein weiteres Ziel, das mit dem Meer zu tun hat: Ich will in einem Wasserflugzeug mitfliegen. Eigentlich mag ich das Fliegen nicht so, und ich mache mir auch zunehmend Gedanken über den Umweltaspekt, aber die Vorstellung, auf dem Meer zu landen und vor dort zu starten, kommt mir beglückend vor. Vielleicht nehme ich zur Sicherheit den Neoprenanzug mit. Außerdem ist da noch die Idee für einen Roman, über den ich seit Jahren nachdenke. Ich bin noch nicht so weit, ihn zu schreiben, und ich werde nichts darüber verraten, aber ich habe schon den letzten Satz im Kopf.“ *Protokoll: Günter Keil*



In fünf TV-Staffeln war Henning Baum als „Der letzte Bulle“ im Einsatz. Der in Essen lebende „König von Palma“ (RTL) ist nicht nur bekennender Krafttraining-Fan, sondern wird 2025 auch in zwei US-Produktionen (u. a. „The Sheriff“) zu sehen sein. Stark!

Henning Baum

Schauspieler, *1972

„Ich hatte nie eine Bucketlist. Ich brauche auch keine Bucketlist. Die Vorstellung, dass ich mir noch einen bestimmten Wunsch im Leben erfüllen will, stellt sich auch beim Nachdenken nicht ein. Das Leben findet statt, und es eröffnet mir Chancen. So war es immer bisher. Es war eher so, und das ist es bis heute, dass sich mir Gelegenheiten bieten, an die ich vorher noch gar nicht gedacht hatte. Vor vier Jahren hätte ich nicht gedacht, dass ich mal in einem Eurofighter mit Überschall fliegen würde. Es fand aber statt. Dabei hatte ich das nie als Wunsch für mich formuliert. Mir scheint es also hinreichend, dass ich die Gelegenheiten, die sich mir bieten, wahrnehme. Es ist ein Zustand der Neugierde oder die Aufgeschlossenheit für etwas Neues, die das Leben immer wieder mit sehr spannenden Ereignissen füllt.

Vom Äußeren kann ich also eigentlich nicht viel mehr erwarten, denn das Leben bereitet mir schon immer eine Fülle, die ich dankbar annehme. Auf meiner inneren Bucketlist steht allerdings noch so manche Aufgabe für mich selber. Da bin ich gespannt, wann ich meinen „inneren Kilimandscharo“ bewältigen werde. Wir werden sehen, ob es mir gelingt, denn hier sind Willenskraft, Ausdauer und Geduld erforderlich. Dafür braucht es Glauben, dass es mir dereinst gelingen wird, mich hinreichend selbst zu überwinden. Den gilt es also vor allem zu stärken.

Also habe ich ja doch noch was vor und auf der Bucketlist ...“

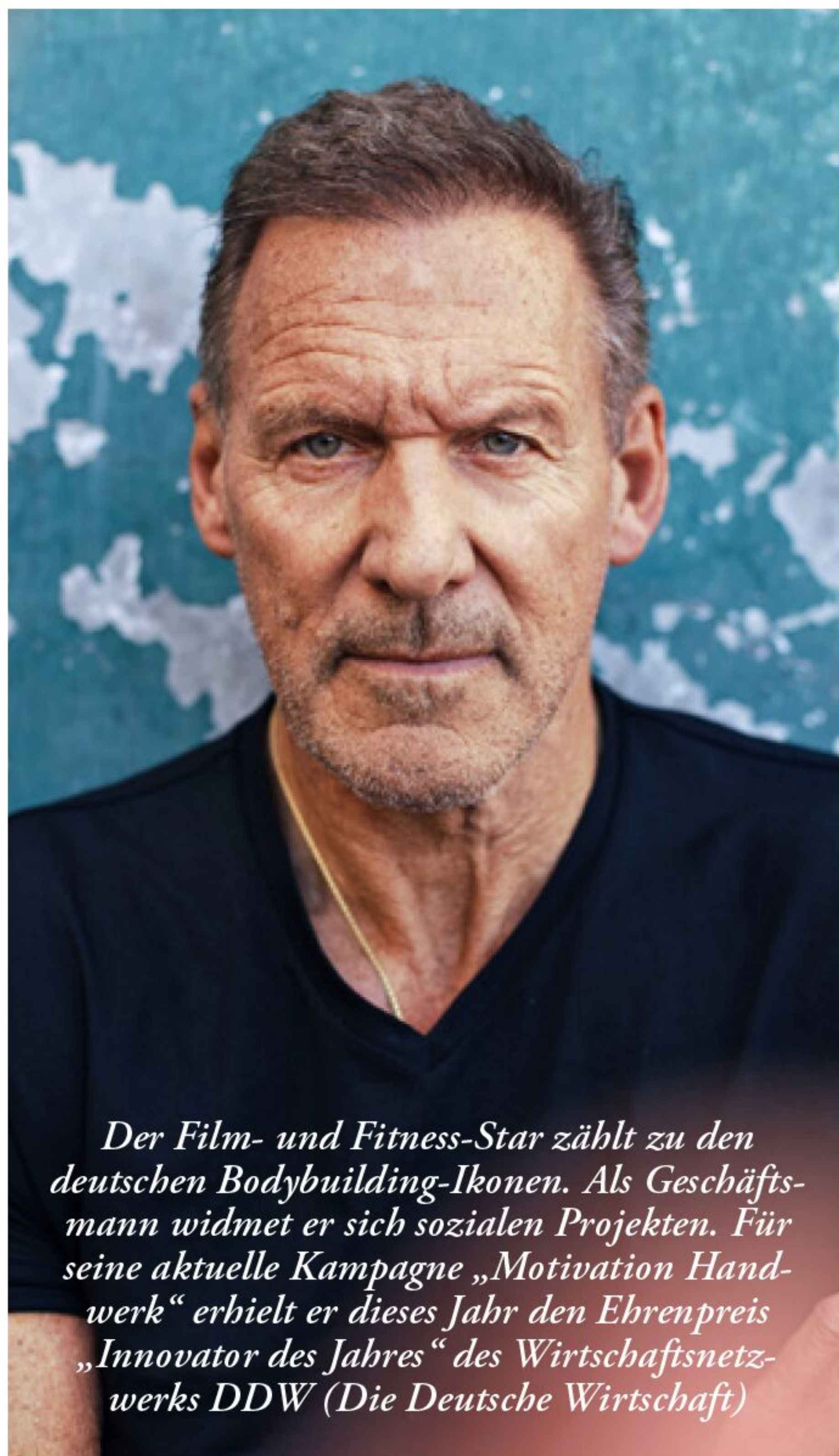
Flo Weber

Schlagzeuger der Sportfreunde Stiller, *1974

- 1 | Alle Diktatoren, Kriegstreiber und rechtsradikalen Arschlöcher zur Empathie geleiten.
- 2 | Einen Hit für Billie Eilish schreiben.
- 3 | Mit Sportfreunde Stiller drei Leichen beim „Tatort“ spielen.
- 4 | Einwurftrainer beim DFB werden.
- 5 | Eine Insel im Stockholmer Schärengarten besitzen, den ganzen Tag nur Abborre und Gädda angeln und abends mit den Besten am Lagerfeuer Selbstgebrautes trinken und dabei Beastie-Boys-Songs singen.
- 6 | Meine Kinder so erziehen, dass sie sich selbst lieben und meinen Punkt 1 vollenden, falls ich das nicht mehr schaffe.

Momentan probt Flo Weber mit den Sportfreunden Stiller an neuen Songs. Sein aktuelles Buch „Maradona Mio“ (Volland & Quist) erschien im Frühjahr 2024





Der Film- und Fitness-Star zählt zu den deutschen Bodybuilding-Ikonen. Als Geschäftsmann widmet er sich sozialen Projekten. Für seine aktuelle Kampagne „Motivation Handwerk“ erhielt er dieses Jahr den Ehrenpreis „Innovator des Jahres“ des Wirtschaftsnetzwerks DDW (Die Deutsche Wirtschaft)

Ralf Moeller

Schauspieler und Bodybuilder, *1959

„Auf meiner Bucketlist steht noch so einiges. Nach all den coolen Action-Rollen würde ich gerne mal in einer Komödie oder Liebesromanze spielen. Ich bedaure, Helmut Schmidt nie kennengelernt zu haben, wirklich ein bemerkenswerter Politiker. Mit Elon Musk würde ich mich gerne über Nachhaltigkeit und die Zukunft der Mobilität austauschen. Besonders meine Reisewunschliste ist noch lang, die Malediven stehen ganz oben auf meiner Liste, denn es gibt dort auch Resorts mit mega Sportangebot wie das ‚Kandima‘. Ein großer Traum ist es, dass mehr Menschen zumindest einen veganen Tag pro Woche einlegen, denn unser aller Wohlbefinden hängt stark von Ernährung und Bewegung ab – weniger Fleisch, weniger Zucker und mehr Sport, damit man auch im Alter vital ist. Für diesen Traum der besseren Zukunft speziell für die nächste Generation engagiere ich mich gerne – unter anderem für Peta, für die Aktion ‚Starke Typen‘ ... Und mit meiner aktuellen Initiative ‚Motivation Handwerk‘, die ich zusammen mit Hans Schäfer Workwear initiiert habe, setze ich mich für den Nachwuchs im Handwerk ein. Es wäre doch ein schöner Traum, wenn es wieder mehr Handwerker gäbe!“

Heiner Lauterbach

Schauspieler, *1953

„Ich habe keine Bucketlist. Und das hängt diesmal ausnahmsweise nicht mit meiner Abneigung für Anglizismen zusammen. Was mein Vater mir gepredigt hat und was ich meinen Kindern auch schon mitgegeben habe, ist: „Tu es sofort.“ Soll heißen, dass man Dinge sofort erledigen und nicht vor sich herschieben soll. Das gilt in erster Linie natürlich für unangenehme Sachen wie einen Zahnarztbesuch zum Beispiel. Aber eben auch für angenehme. Lange Rede kurzer Sinn: Die Sachen, die ich in meinem Leben unbedingt machen wollte, habe ich bereits gemacht. Meine Bucketlist, so ich denn eine hätte, wäre also leer.“



Aktuell spielt Heiner Lauterbach die Hauptrolle in der Thriller-Serie „Turmschatten“, die bei Sky und WOW zu streamen ist



Als Porsche-Chefdesigner prägt Michael Mauer seit über 20 Jahren die Art, wie wir in Deutschland Sportwagen wahrnehmen

Michael Mauer

Automobildesigner VW/Porsche, *1962

„Es gibt zwei Themen, die ich gerne verwirklichen möchte: Ich würde gerne einen Pilotenschein für Helikopter machen, sodass ich diese selbst fliegen kann. Außerdem steht eine Weltreise mit einem passenden Fahrzeug auf meiner Wunschliste.“

Tom Wlaschiha

Schauspieler, *1973

„Das Konzept der Bucketlist ist mir eigentlich ein bisschen fremd, ich halte mich eher traditionell an das gute alte ‚Was du heute kannst besorgen ...‘, oder – etwas internationaler – ‚carpe diem‘. Einen ganz konkreten Wunsch habe ich nicht, aber da man heutzutage oft einfach funktioniert, ob beruflich oder privat, bin ich immer auf der Suche nach einem bisschen Unberechenbarkeit und Abenteuer. In den letzten Jahren habe ich das ein Stück gefunden auf längeren Radtouren quer durch Europa, ohne große Vorausplanung oder Buchungen, einfach losfahren und schauen, was passiert. In Zukunft darf’s auch gern noch weiter weg gehen. Und da steht ziemlich weit oben auf meiner imaginären Liste Japan. Mit dem Fahrrad. Mindestens vier Wochen. Das wär’s!“



Der aus Dresden stammende Schauspieler zählt zu den erfolgreichsten internationalen Serienstars (u.a. „Game of Thrones“, „Stranger Things“, „Crossing Lines“). Zuletzt widmete sich der in Berlin lebende Actor einem Theaterprojekt in London

HABEN | ECHTSCHMUCK

GOLD UND SILBER FÜR DEN MANN

*Reicht Ihnen eine Armbanduhr als Accessoire?
Dann blättern Sie ruhig weiter. Allen anderen
empfehlen wir EDLE STÜCKE wie diese –
je nach Typ schlicht oder auffällig designt*

redaktion
RONALD BECKER

ROCKIG
*Perlenkette mit
Totenköpfen und Beads
aus recyceltem
Sterlingsilber, zum
Teil vergoldet oder mit
schwarzen Steinen
besetzt, von
Thomas Sabo,
ca. 1000 Euro*

IKONISCH
*Der Entwurf des
Gelbgold-Armreifs stammt
aus dem Jahr 1969. Er
kann nur mithilfe eines
mitgelieferten Schrauben-
ziehers geschlossen und
geöffnet werden. Von
Cartier, 7900 Euro*

GEFALTET
*Mit unpolierter Oberfläche:
Armreif aus Sterlingsilber von
Werkstatt: München,
400 Euro*

VERSCHLUNGEN
*Breiter Ring aus 925er-Silber mit
aufgesetztem Knoten als Hingucker, „Bold
Nodo“ von DoDo, 160 Euro*

SKULPTURAL
*Bone Cuff aus
Gelbgold, der sich
organisch ums
Handgelenk schmiegt,
von Elsa Peretti für
Tiffany & Co.,
41.400 Euro*

MARKANT
*Armreif aus Sterling-
silber mit integriertem
Kastenschloss von
Saboteur, je nach
Größe 650 bis 750 Euro*

ECKIG
*Unisex-Ring aus
der „Playlist“-Serie in
18-Karat-Roségold
von By Kim, 1575 Euro*

GESTAPELT
*Sterlingsilber-Ringe im Set, das
Herzstück trägt zwei kleine
Totenköpfe und Blätter. Von
Werkstatt: München, 620 Euro*

NOBEL
*Wappenring aus
Weißgold, besetzt
mit ungefähr einem
Karat Brillanten,
von Atelier Patrik
Muff, je nach
Fingergröße ab
9200 Euro*

DORNIG
*Entworfen vom
Multitalent Pharrell
Williams: Glieder-
armband aus Titan
und Gelbgold mit
Diamanten, von
Tiffany & Co.,
17.400 Euro*

POMPÖS

PURISTISCH



— *Das Sammlerstück zum Jubiläum* —

Auf über 250 Seiten zeigt der eindrucksvolle Bildband die spannendsten Interviews, legendäre Coverstars, die schönsten Playmates & Centerfolds der letzten 50 Jahre sowie Hintergrundgeschichten zur Entstehung und Entwicklung des Playboy-Magazins in Deutschland.

Jetzt bestellen auf shop.playboy.de

HABEN | MODE

*Angesagte Schnitte,
Waschungen und
Denim-All-over-Looks:
Hier präsentieren wir
Ihnen ALLE
NEUIGKEITEN
AUS DER WELT
DER JEANS*

RICHTIG GUTER STOFF

redaktion
RONALD BECKER
fotos
GERD EDER



►
*Für viele Männer
sind Lederjacke und
Jeans eine unschlagbare
Kombination. Besonders
lässig wird's, wenn man
fast Ton-in-Ton
kombiniert: schwarzes
Leder zu anthrazit-
farbenem Denim.*

*Lammfelljacke mit innen
liegender Fellseite,
Seitenriegeln zum
Verstellen der Hüftweite,
Reißverschluss und
Zipptaschen von
BUGATTI,
ca. 1200 Euro;
Jeansjacke mit Klappen-
und Eingriffstaschen,
ca. 250 Euro, und
Slim-Fit-Jeans,
ca. 200 Euro, beides aus
Bio-Baumwolle und
nachhaltig produziert,
von ÉTICA; Ripp-Tank-
top aus neuer und
recycelter Bio-Baum-
wolle von COS,
ca. 20 Euro; Schnür-
stiefel aus Rindsleder
mit Reißverschluss auf
der Innenseite von
STRELLSON,
ca. 220 Euro*

◄
*Jeans mit extrem weit
geschnittenen Hosen-
beinen sind neu und
ungewöhnlich. Ob sie
sich durchsetzen?
Modisch wären Sie damit
auf jeden Fall ganz
weit vorn.*

*Rundhalspullover im
Norweger-Look aus
Schurwolle und
Kaschmir von BOGNER,
ca. 495 Euro; Jeans aus
Raw Denim mit weiß
abgesetzten Nähten,
einem Hosenschlitz mit
Knopfverschluss und
weitem, gerade
geschnittenem Bein von
G-STAR RAW,
ca. 400 Euro; Basecap
aus Kunstfaser von
BUGATTI, ca. 30 Euro;
Sneaker im Stil von
Basketballschuhen der
80er-Jahre aus Glattleder
mit Veloursleder-
Details und Schnürösen
aus Gummi von
FLORIS VAN BOMMEL,
ca. 260 Euro*





Jeansanzüge können auch anders aussehen: Die Jacke ist wie ein kurzes Sakko geschnitten, dazu werden voluminös geschnittene Cargohosen getragen.

Reverskragen-Jackett aus Denim mit drei Knöpfen und fünf aufgesetzten Taschen, ca. 170 Euro, Jeans mit weit geschnittenem Bein, Kordelzügen an Bund und Saum und Klappen-Beintaschen, ca. 140 Euro, beides von HERRLICHER; Blockkaro-Basecap von BUGATTI, ca. 30 Euro; Schnürstiefel aus Rauleder mit Profilsohle von PREMIATA, ca. 570 Euro



Stimmen Sie Denim-jacken und Jeans farblich aufeinander ab! Wenn Sie es auf die Spitze treiben wollen, kombinieren Sie dazu noch einen Pullover in ähnlichem Ton.

Gerade geschnittene Jeansjacke im Used-Look mit Klappen-Brusttaschen und seitlichen Eingriffstaschen, aber ohne Seitenriegel von PURPLE, ca. 470 Euro; Bouclé-Rollkragen-pullover aus Baumwolle, Kunst- und Stretchfaser mit Ripppdetails von CINQUE, ca. 130 Euro; Five-Pocket-Jeans aus Baumwoll-Denim im Used-Look mit aufgesetzter Verstärkung vom Oberschenkel bis übers Knie von ICON DENIM, ca. 210 Euro; Chelsea-Boots aus Rauleder mit Profilsohle von PREMIATA, ca. 545 Euro







Von gebleichtem oder mit chlorgetränkten Bimssteinen gewaschenem Jeansstoff bis hin zu weitgehend unbehandeltem Raw Denim ist im Moment wirklich alles zu haben.

Mit Plüsch gefütterte Jeansweste mit Klappen-Brusttaschen und seitlichen Eingriffstaschen von TRUE RELIGION, ca. 150 Euro; Ripp-Tanktop aus Bio-Baumwolle mit leichtem Stretchfaseranteil von HESSNATUR, ca. 40 Euro; Baggy-Fit-Carpenter-Jeans mit einer Lasche auf der einen Seite und zwei Taschen für Werkzeug auf der anderen von HUGO, ca. 130 Euro; Schnürstiefel aus Rindsvelours mit Profilsohle von NUBIKK, ca. 250 Euro



Tragen Sie doch mal zwei Jeansjacken übereinander! Das klappt gut, wenn die untere auf Figur und die drüber weit und locker geschnitten ist.

Oversize-Jeansjacke aus Stretch-Denim mit Plüschfutter aus Kunstfaser und Seitenriegeln zum Regulieren der Weite von DONDUP, ca. 625 Euro; Slim-Fit-Jeansjacke mit Klappen-Brusttaschen und seitlichen Eingriffstaschen von CITIZENS OF HUMANITY, ca. 570 Euro; Ripp-Tanktop aus recycelter und neuer Bio-Baumwolle von COS, ca. 20 Euro; Slim-Fit-Five-Pocket-Jeans aus Stretch-Denim von TIGER OF SWEDEN, ca. 170 Euro





◀
Wir kommen noch mal auf die lässige Kombination von Leder und Denim zurück: Hier wurde eine Jeans direkt aus beiden Materialien zusammengesetzt.

Rippstrick-Pullover aus Baumwolle mit rundem Halsausschnitt und einseitiger Druckknopfleiste von REPLAY, ca. 150 Euro; Five-Pocket-Jeans mit gerade geschnittenem Bein, auf der Vorderseite aus vorgewaschenem Denim und auf der Rückseite aus Lammleder von DIESEL, ca. 550 Euro; Chelsea-Boots aus Kalbsleder mit runder Kappe und stabiler Profilsohle von UNÜTZER, ca. 625 Euro

▶
Auch der Jacquard-pullover und die Sneaker sind in Indigo-Tönen gehalten. Indigofera heißt die tropische Pflanze, mit der Blue Denim gefärbt wird.

Denim-Hemdjacke aus Bio-Baumwolle mit Klappentaschen und hellem Baumwollfutter von ICON DENIM, ca. 260 Euro; Pullover aus Bio-Baumwolle mit Strickmuster im Fair-Isle-Stil, rundem Halsausschnitt und Rippbündchen von OLYMP, ca. 100 Euro; Denim-Five-Pocket-Jeans aus Bio-Baumwolle im Worker-Style von ICON DENIM, ca. 200 Euro; nachhaltig produzierte Veloursleder-Sneaker von VEJA, ca. 165 Euro



Luxus für den Körper

redaktion
MABEL
NEUMANN
foto
STUDIO
SCHÖTTGER

2

HAARE KRÄFTIGEN

Feines oder dünnes Haar, das mit zunehmendem Alter immer schwächer wird? Schluss damit! Das Intensivkonzentrat des „Pure Perfection 100 N The Best Hair Boost“ von MBR (6 x 15 ml, ca. 1496 Euro) basiert – in Verbindung mit hocheffizienten Wirkstoffen – auf einem Peptid-Komplex, der das natürliche Wachstum anregt, die Haarstruktur stärkt, die Haardichte optimiert und Haarausfall entgegenwirkt.

HAUT VERJÜNGEN

In Zusammenarbeit mit einer Schweizer Longevity-Klinik wurden wissenschaftliche Erkenntnisse in der Rezeptur der „Life Matrix Haute Rejuvenation Cream“ von La Prairie (50 ml, ca. 1770 Euro) umgesetzt. Deren Ziel ist es, der Hautalterung an deren Quelle entgegenzuwirken und die Informations-Matrix der Zellen in einen jüngeren Zustand zurückzusetzen. So wird die Kollagenproduktion angeregt, die Elastizität verbessert und das Hautbild geglättet.

1

3

KÖNIGLICH DUFTEN

„Oud for Highness 75“ von Krigler (100 ml, EdP, ca. 910 Euro) wurde zu Ehren der Königlichen Hoheit von Jordanien kreiert. Heute kann den maskulin-markanten Signature-Duft jeder tragen, der über das nötige Kleingeld verfügt. Einzigartig macht diesen Duft asiatisches Oud vom Adlerholzbaum. Es gilt als teuerstes Parfümöl auf dem Weltmarkt und wird als „flüssiges Gold“ bezeichnet. Honig, Safran, Amber und Sandelholz komplettieren den Duft.

Worin lohnt es sich zu investieren – immer und für jeden? Ganz klar: in sich selbst. Deshalb sollten Sie HAUT UND HAAR DAS BESTE GÖNNEN. Zum Beispiel teure Grooming-Helfer wie diese sechs

VOR STRAHLUNG SCHÜTZEN

Auch in den Wintermonaten kann die UV-Strahlung der Sonne die Haut schädigen. Sonnencreme ist also ein Muss. Der 100 Prozent mineralische Lichtschutz der „The Energist Multi-Defense Cream SPF 50“ von Noble Panacea (60 Dosen, ca. 351 Euro) ist dank seiner kleinen Behältnisse perfekt für unterwegs. In der Rezeptur ist die „Organic Super Molecular Vessel“-Technologie umgesetzt, dank der die Wirkstoffe durch UV-Licht aktiviert werden. Heißt: Je mehr UV-Strahlung, desto mehr Wirkstoffe werden freigesetzt.

4

NOBLE PANACEA

5

MIT GOLD BÜRSTEN

Die „Balmain Gold Spa Brush“ von Balmain (ca. 210 Euro) ist ein handgefertigtes Luxus-Tool, das für geschmeidige und glänzende Haare sorgt. Die 14-karätig vergoldete Bürste punktet dabei mit mehreren Vorteilen: Die Wildschweinborsten bewirken, dass beim Kämmen die natürlichen Haaröle von der Kopfhaut bis zum Haarschaftende gelangen. So wird jede Strähne mit ein wenig Sebum umhüllt und auf natürliche Art und Weise gepflegt. Die Borsten regen im Kontakt mit der Kopfhaut aber auch die Durchblutung der Haarfollikel an und fördern so das Haarwachstum.

MIT STIL RASIEREN

Die „Edition S 433 Ed Meissen SR“ von Mühle (ca. 1150 Euro) mit einem Griffkörper aus Meissener Porzellan mit handgemalter Ming-Draachen-Verzierung verleiht Alltagsroutinen das Flair besonderer Momente. Eine gründliche und zugleich schonende Rasur verspricht die Klinge des Rasierhobels mit geschlossenem Kamm. Die Borsten des Pinselkopfs bestehen aus Silvertip Fibre, einer pflanzenbasierten Faser, die dem klassischen Dachshaar gleicht, aber langlebiger und pflegeleichter ist und extraschnell trocknet.

6



ALLES, WAS EIN MANN **NICHT HABEN** MUSS:



106

*Einen Beercoin Eine Badeente Bezaubernde Wimpern Ein Bärenfell
vorn Kamin Einen OnlyFans-Account Eine Morgenroutine Einen
Sprachassistenten Einen Zehenring Ein Pony Seinen Blinddarm Ein
XXL-Hundebett für Mensch und Hund Einen Spitznamen für seinen
Penis Eine Gürteltasche Einen multiplen Orgasmus Ein Gesichtstattoo
Das Saudi-Arabien-Trikot von Neymar Jr. Eine Bonuspunkte-Sammelkarte
Ein Henley-Shirt Einen Glasfaseranschluss Ein Familiengrab Eine
Brieffreundschaft Eine Sex-Playlist auf Spotify Eine Blumenkette Einen
eigenen Podcast Eine Yogamatte aus Rindsveloursleder Ein Wand-Poster
der Bundesgartenschau 1996 Ein Freundschaftsbändchen Angst*

WEIL SPORT MEHR IST!

amazon.de Gutscheine

Dieser Amazon.de-Gutschein wird Ihnen zur Verfügung gestellt von:

BONAGO :)

Ihre Belohnungsexperten

**3 AUSGABE FÜR NUR
22,50 €
+ 10 €
PRÄMIE SICHERN**

JETZT 3 AUSGABEN TESTEN UND 10€ AMAZON.DE-GUTSCHEIN SICHERN

Jede Ausgabe widmet sich den spannendsten Themen aus der Welt des Sports: Von Football, Basketball und Eishockey über Golf, Motorsport und Tennis bis hin zur Leichtathletik. Und auch der Fußball kommt natürlich nicht zu kurz.

GLEICH BESTELLEN UND VORTEILE SICHERN: shop.sportsillustrated.de/mini
oder telefonisch unter **0451 – 4906 750***

Alle Preise in Euro inklusive der gesetzl. MwSt. sowie inklusive Versandkosten. Sie haben ein gesetzl. Widerrufsrecht.
Die Belehrung können Sie unter shop.sportsillustrated.de/abg abrufen. Verantwortlicher und Kontakt:
Kouneli Sports Media GmbH, Kaiser-Ludwig-Platz 5, 80336 München, Amtsgericht München, HRB 269489. *Ortsüblicher Tarif.



Alles, was ein Mann ...

WISSEN

muss:

*Wie man sich so gut anzieht wie Stil-Experte
Ben Bernschneider | Was hinter der schottischen
Whisky-Rebellion der Destillerie Nc'nean steckt |
Aus welchen Literatur-Klassikern man am meisten über
die heutige Zeit lernen kann | Auf welche Weise der
Alkoholgenuss die Menschheitsgeschichte beeinflusst hat |
Wie man sein Liebesleben lange frisch hält |
Was man am besten gegen geschwollene
Augen unternimmt*

WSSS
FIN

„WIR TRAGEN ANZÜGE, WEIL WIRES WOLLEN. UND NICHT, WEIL WIRES MÜSSEN“



Der Fotograf, Regisseur und Autor BEN BERNSCHNEIDER zeigt als Fashion-Influencer so viel Stil-Expertise, dass ihm Generationen folgen – 15- wie 50-Jährige gleichermaßen. Im Interview erklärt der Wahl-Hamburger, warum Outfits Geschichten erzählen, welche Klassiker jeder Mann besitzen sollte und weshalb es sich lohnt, für hochwertige Kleidung etwas tiefer in die Tasche zu greifen

MANN VON WELT
Wie kleidet man sich passend, wenn man einen 1971er-Lamborghini Espada fährt? Auf Fragen wie diese gibt Ben Bernschneider Antwort, indem er sich mal eben umzieht. Der Mann ist viel herumgekommen. 1976 in Wesel am Niederrhein geboren, zog er als Kind mit seiner Mutter nach Brasilien. Heute lebt und arbeitet er in Hamburg



Herr Bernschneider, Sie bezeichnen sich als Style-Cowboy und Traveling Gentleman und stehen im Ruf, einer der stilvollsten Männer hierzulande zu sein. Wie würden Sie Ihren Stil definieren?

Das ist zwar sehr schmeichelhaft, ich würde aber sagen, mein Stil ist im besten Falle eklektisch. Denn so, wie ich mich im Leben nie für einen einzigen kreativen Beruf entscheiden konnte, kann ich mich auch nicht entscheiden, wer ich stiltechnisch sein will. Das Leben und auch Fashion haben so viele Facetten zu bieten, dass ich meine sogenannte Uniform immer noch nicht gefunden habe.

Ich liebe den Cowboy-Look genauso wie den britischen Gentleman. Und damit muss ich mich einfach mal in meinem Alter abfinden. **Sie sind ein Verfechter der Idee, dass bestimmte Kleidungsstücke durch Popkultur mit Bedeutung aufgeladen werden.**

Emotionale Aufladung ist alles. Das ist reine Mystik. Und man darf das Mystische niemals unterschätzen. Wenn man das Gefühl hat, man kann auf Hemingways alter Schreibmaschine besser schreiben,

dann wird es wahr. Wenn ich ein Paar Chukka-Boots von Sanders & Sanders trage, dann trage ich ein Stück des Geistes Steve McQueens bei mir. Das Schuhmodell hieß damals lustigerweise „Playboy“. Kleidung, über die wir hier reden, ist das Gegenteil von Funktionskleidung. Sie soll wunderschön sein, uns träumen lassen, aufregend daherkommen.

Gibt es Filme, die Ihren Stil besonders beeinflusst haben?

Aber selbstredend! So viele Seiten werden diesem Interview nicht eingeräumt, dass ich hier alles aufzählen könnte. Ganz weit vorn ist James Bond. Ich möchte wirklich nicht angeben, aber auf dem Gebiet würde ich mich als Spezialisten bezeichnen. Wenn man jeden Film weit über 30-, 40-mal gesehen und alle Bücher, Dokumentationen zu dem Thema durchgearbeitet hat, kann man gar nicht anders, als sich irgendwann Cocktail-Cuffs anfertigen zu lassen oder etwas von Turnbull & Asser oder Crockett & Jones zu besitzen. Auch „American Gigolo“ mit Richard Gere war ein Meilenstein in Sachen Fashionable Movies und hat Armani erst berühmt gemacht. Die Legende besagt, dass heute noch Richard Gere in jede Armani-Filiale weltweit gehen und mitnehmen darf, was und wie viel er will. So dankbar war Giorgio Armani. Der Film „American Psycho“ hat mit den Valentino-Anzügen ins Herz einer Generation getroffen. Ganz fabelhaft! Und die Serie „The Crown“ ist ein absolutes Lehrstück in britischer Mode durch alle Jahrzehnte und eine riesige Inspirationsquelle. Um mal nur ganz wenige zu nennen.

Welche Kleidungsstücke oder Accessoires sollte jeder Mann in seinem Kleiderschrank haben?

Vorweg: Keiner muss irgendwas in seinem Schrank haben. Das mit der Kleidung ist ein Spiel. Und das soll Spaß machen. Wie bei jedem Spiel gibt es zwar auch hier Regeln, aber niemand sollte Leute ausgren-

zen, die nicht mitspielen wollen. Nichts ist schlimmer als hochnäsige Fashionistas, die sich für etwas Besseres halten. Dennoch sind für alle auf dem Spielfeld ein weißes und ein hellblaues Hemd, ein paar Chinos, ein paar gute Jeans ohne modische Risse oder Applikationen, ein paar gute dunkle Lederschuhe, weiße T-Shirts und ein wirklich gut sitzender Anzug ein sehr guter Anfang. Diese Dinge verstehen wir als Staple Pieces der klassischen Herrenmode.

Welche Staple Pieces sind aus Ihrem Kleiderschrank nicht mehr wegzudenken?

Ein Paar Albert-Thurston-Hosenträger, ein Paar Oxfords von Crockett & Jones, die 1953-Loafer von Gucci, meine Baracuta G9, mein Weekender von Filson, mein Wendegürtel von Maximilian Mogg, mein Polo-Soft-Fischgrat-Sakko von Ralph Lauren, eine rote Seidenkrawatte von Brioni, ich könnte stundenlang so weitermachen.

Anders als Staple Pieces, also zeitlose Klassiker, gibt es heute zahlreiche Modetrends, die kommen und gehen. Welche würden Sie nicht mittragen?

Ich würde wahrscheinlich niemals Adiletten, Bauchtasche und Jogginghosen tragen, denke ich. Aber dieser Trend, wie ein Drogendealer aussehen zu wollen, weicht ja auch gerade wieder anderen Trends wie dem Old Money Style, dem ich sehr viel abgewinnen kann.

Wie sehen Sie den Unterschied zwischen Luxusmode und Fast Fashion? Wann lohnt es sich, höhere Summen in ein Kleidungsstück zu investieren?

Mit dem Problem von Fast Fashion will ich gar nicht anfangen. Aber der berühmte Satz: „Wer billig kauft, kauft meist doppelt und dreifach“, ist absolut wahr. Und auch hier geht

Interview DAVID HOLZNER



111

STAPLE PIECES

Das gehört für Ben Bernschneider in eine Männergarderobe

ALBERT-THURSTON-HOSENTRÄGER
aus Leder und Stoff, 69 Euro

HARRINGTON-BARACUTA-G9-
Jacke, 399,95 Euro

FILSON-WEEKENDER
aus Canvas und Leder, 595 Euro

CROCKETT-&-JONES-OXFORD
aus Kalbsleder, 670 Euro

MAXIMILIAN-MOGG-WENDEGÜRTEL
aus Kalbsleder, 250 Euro



„DER ERSTE SCHRITT IST, SICH SELBST ZU GEFALLEN. DANN KANN MAN DAS AUGE UND DEN GESCHMACK SCHULEN“

STIL? SICHER!
Glencheck-Zweireiher, weißes Hemd mit Cutaway-Kragen, Clubkrawatte, Trenchcoat in Honey und Persol-Brille: Fertig ist der Typ, dem man einfach alles zutraut. Zum Beispiel einen neuen Bond zu kreieren. Aktuell schreibt Ben Bernschneider an seinem Debütroman. Mit Drebbüchern, Werbetexten und Fotobüchern hatte er bereits Erfolg

es um das, was ich den Menschen bei Instagram vermitteln will: Ehrfurcht vor schönen Dingen zu haben. Wenn sie mal ein Jahr lang auf ein schönes Kleidungsstück gespart haben, dann wird ihnen dieses Kleidungsstück die Welt bedeuten, und sie werden ganz anders darauf achtgeben, als es bei einem Fast-Fashion-Stück möglich wäre. Vor allem dann, wenn das Fast-Fashion-Stück nach ein paar Wochen zerfällt. Ein gutes Paar Schuhe, für das man zwar 600 Euro bezahlt und es 15 Jahre später seinem Sohn vermachte, ist wohl die nachhaltigste Form des Konsums, die man sich wünschen kann.

Was sind absolute Fashion-No-Gos für einen Mann?

Wie gesagt, jeder darf tun und lassen, was er will – aber es gibt ein

paar Punkte von meinem Standpunkt aus, die jemand vermeiden sollte, der gerne das Fashion-Game mitspielen will. Ein zu kurzes Sakko zum Beispiel. Ein Sakko sollte niemals den Hintern in der Mitte durchschneiden. Oder zu lange Sakko-Ärmel. Das Hemd geht exakt bis zur Daumenwurzel, und die Ärmel des Sakkos sollten bei herunterhängenden Armen noch einen bis zwei Zentimeter der Hemdmanschette freigeben. Generell Klamotten mit großen Markenlogos drauf gehören für mich zu den No-Gos. Ebenso wie die Kombination großer oder zu vieler Muster, die sich ähnlich sehen. Oder der geschlossene unterste Knopf des Sakkos. Zu einem

Anzug das Hemd außerhalb der Hose zu lassen oder Gürtel und Hosenträger gleichzeitig zu tragen oder auch kurzärmelige Businesshemden sind ein No-Go.

Was raten Sie Männern, die wenig Ahnung von Mode haben, aber ihren Stil verbessern wollen?

Viel ausprobieren und darauf achten, worin man sich wohlfühlt. Der erste Schritt ist, sich selbst zu gefallen. Dann kann man das Auge und den Geschmack schulen, sodass man Stück für Stück ein Gefühl dafür entwickelt, was wirklich gut aussieht. Ich glaube, dass viele Männer sich fantastisch in einem Anzug fühlen würden, aber nie einen anprobiert haben. Je nach Sozialisierung werden ja auch viele Dinge in so einen Anzug projiziert. Steife Banker, Workaholic-Väter, Menschen, die in irgendeinem Amt arbeiten und Mahnungen schreiben. Das muss man ablegen. Man muss Berufsanzugträger von Anzugliebhabern trennen. Mein wichtiger Leitsatz: Wir tragen Anzüge, weil wir es wollen. Und nicht, weil wir es müssen.



ROOMERS-HOTELS.COM

ROOMERS®

BADEN-BADEN FRANKFURT AM MAIN MÜNCHEN

LOBBY AT ROOMERS BADEN-BADEN - INTERIOR DESIGN BY PIERO LISSONI



**MUTIGE
GRÜNDERIN**
*Annabel Thomas
gab ihren gut
bezahlten Job
auf und gründete
auf dem Anwesen
ihrer Familie die
erste schottische
Brennerei, die
nachhaltig und
klimaneutral
Whisky herstellt*



REBELLION — IM — SCOTCH- PARADIES

In Schottland ist das Handwerk des flüssigen Goldes heilig, doch die junge BRENNEREI NC'NEAN wagt es, die jahrhundertealte Tradition zu verändern – mit ökologischen Single Malts. Ein Besuch in den Highlands ...

text DAVID GOLLER



115

E

Es ist ein langer Weg von Deutschland auf die schottische Halbinsel Morvern. Per Flugzeug geht es über Amsterdam nach Glasgow, und von da aus sind es mit dem Auto weitere vier Stunden. Man durchkreuzt unter anderem das Tal Glen Coe, das Cineasten aus dem James-Bond-Film „Skyfall“ kennen. Und es gibt jede Menge Natur zu bewundern auf der langen Fahrt. Je schmaler die Wege durch die Highlands werden, desto näher kommen wir unserem Ziel: der jungen Whisky-Brennerei Nc'nean, die hier 2013 auf dem Grundstück eines alten Bauernhofs entstanden ist. Wir sind mit der Gründerin Annabel Thomas verabredet, die für die hiesige Whisky-Branche untypischer nicht sein könnte: erstens weil sie eine Frau ist. Zweitens ist sie keine Schottin. Und drittens mochte sie lange Zeit keinen Whisky.

Frau Thomas, warum Whisky und warum hier?

Die Geschichte beginnt hier auf dem Anwesen meiner Eltern. Sie haben es vor 22 Jahren gekauft. Die vorherigen Besitzer liebten das Land, waren aber ziemlich alt geworden, und das Anwesen ist groß und schwer zu bewirtschaften. Meine Eltern sahen das Potenzial, es zu renovieren, Leben hineinzubringen und etwas Neues daraus zu machen – gerade weil in einer abgelegenen Gegend wie dieser Menschen und neue Impulse notwendig sind. Es war ursprünglich ein Bauernhof.

Was wurde hier ursprünglich angebaut oder gezüchtet?

Schafe und Kühe. Das Land hier ist hügelig, felsig, torfig, sumpfig, nicht sehr fruchtbar. Ackerbau im großen Stil gab es hier nie. Es war eher ein Bauernhof für den Eigenbedarf. Vor 150 Jahren war dies perfekte, moderne Landwirtschaft.

Heutzutage wären die Gebäude eine Herausforderung, man könnte keine Maschinen durch die kleinen Türen bekommen, und die Dächer sind nicht sehr hoch. Die Gebäude wurden immer weniger für landwirtschaftliche Zwecke genutzt. Der Stall ist mittlerweile eine Bar. Meine Eltern haben viel restauriert. Mein Vater hatte dann rund zehn Jahre nach dem Kauf die Idee, eine Whisky-Destillerie in diesen Gebäuden zu errichten.

Wie kam er darauf?

Es ist fast unmöglich, hier zu sein, ohne über Whisky nachzudenken. Man sieht die Tobermory-Destillerie gegenüber und fährt an mehreren Destillieren vorbei, egal, auf welchem Weg man hier anreist. Ich arbeitete früher als Unternehmensberaterin in London.

Ein gut bezahlter Beruf - warum dann das Risiko, Whisky zu produzieren?



2012 nahm ich ein dreimonatiges Sabbatical, was eine prägende Erfahrung für mich war. In meinem alten Job ging es nur um Aktienrendite und Profit. Natürlich will ich heute auch Gewinn machen, aber auf die richtige Art und Weise. Ich reiste also ein wenig, hatte Spaß und dachte dann: „Warum schreibe ich nicht den Businessplan für die Destillerie, über die wir immer reden?“

Dabei mochten Sie früher gar keinen Whisky, heißt es ...

Es stimmt, ich brauchte wirklich lange, um einen zu finden, der mir schmeckt. Aber damals recherchierte ich und besuchte verschiedene Destillerien. Zwei wichtige Dinge geschahen: Ich begann, Whisky zu mögen, und ich entdeckte eine Branche, die sehr traditionell war und kaum an Nachhaltigkeit dachte – etwas, das für mich sehr wichtig geworden war.

Was bedeutet Nachhaltigkeit in der Whisky-Branche?

In erster Linie geht es um Energie. Die Destillationsprozesse verbrauchen viel, da nutzen wir regenerative Quellen. Es geht aber auch um Landwirtschaft, insbesondere um Gerste, um Verpackungen sowie um Abfälle, die zum Beispiel aus übrig gebliebenen Getreideresten und Destillationsflüssigkeiten bestehen. Heute kaufen die jüngeren Generationen mit immer mehr Bedacht ein. Und für mich ist es wichtig, dass die schottische Whisky-Industrie sich auf die nächste Generation einstellt. So begann ich, den Businessplan zu schreiben, und Nachhaltigkeit sowie Innovation wurden die zentralen Säulen.

Wir gehen gemeinsam über das Grundstück, von dem man direkten Blick aufs Meer hat. Annabel Thomas möchte uns ihre Destillerie zeigen. Von der Heizanlage, die für die Brennkessel nötig ist, bis zum Fasslager führt sie uns über den ehemaligen Bauernhof, der mit viel Liebe zum Detail umgestaltet wurde. Herzstück

ist die Brennanlage, die sie und ihre Mitarbeiter Schritt für Schritt erklären. Sie weiß, wie man Geschichten erzählt und Lust auf ihren Whisky macht. Nach der Führung geht es dann in den zur Bar umfunktionierten Stall zur Verkostung. Bei einem Glas Single Malt reden wir weiter.

Wie viel Kapital war nötig, um Ihre Idee umzusetzen?

Die Produktion ist extrem kapitalintensiv, da man zuerst die gesamte Destillerie aufbauen und dann mindestens drei Jahre warten muss, bis der Whisky gereift ist und man Einnahmen erzielt. Mein Vater und ich versuchten, das Projekt neben unseren Vollzeitjobs zu stemmen, was rückblickend naiv war. Schließlich musste ich mich ganz darauf konzentrieren. Wir sprachen mit etwa 850 Investoren, von denen schließlich 45 zusagten. Hauptinvestor wurde ein Belgier mit einem Anwesen in der Nähe. Wir haben letztendlich etwa zehn Millionen Pfund gesammelt.

Wann begann die Produktion?

Im März 2017. Es dauerte fünf Jahre von meinem Sabbatical bis zum Start. Die ersten beiden Jahre waren wir mit Fundraising beschäftigt, und der Bau der Destillerie dauerte weitere zwei Jahre.

Gab es Momente, in denen Sie dachten, dass es nicht funktionieren würde?

Ja, viele. Es war schwer, besonders zu Beginn. Wir hatten nur eine Baufirma, und fast alle sprangen ab. Auch die Logistik war herausfordernd, da wir die Arbeiter vor Ort unterbringen mussten, weil die nächste Stadt, Fort William, eineinhalb Stunden entfernt ist.

Kommen wir zur Marke. Whisky-Marken tragen für uns Deutsche oft schwer auszusprechende Namen. Warum heißt die Destillerie Nc'nean?

Wir haben nach einem Namen gesucht, der mehr über unsere Philosophie als über den Ort aussagt.



FOTOS: KIRSCH IMPORT (8)





„ES IST WICHTIG, DASS FRAUEN IN DER WHISKY-INDUSTRIE SICHTBAR SIND“



In der gälischen Geschichte fanden wir die Göttin Neachneohain, die als Beschützerin der Natur bekannt ist und als Frau furchtlos ihren eigenen Weg geht. Wir haben den Namen auf Nc'nean verkürzt – Nc bedeutet „Tochter von“.

Sie betonen die Weiblichkeit in Ihrem Unternehmen, haben auch viele weibliche Mitarbeiter. Whisky gilt bis heute jedoch vielen als Männergetränk. Trinken Frauen Whisky anders als Männer?

Das halte ich für Unsinn. Wenn jemand neu in der Whisky-Welt ist, kann ein stark getorfte, rauchiger Whisky natürlich abschreckend wirken – ganz unabhängig vom Geschlecht. Aber die Darstellung auf Social Media zeigt oft nur Männer, was Frauen das Gefühl gibt, Whisky sei nichts für sie. Ich

glaube, es ist wichtig, dass Frauen in der Whisky-Industrie sichtbar sind, besonders wenn man neue Konsumenten ansprechen möchte, da sich viele mit dem Produkt so besser identifizieren können.

Wie haben die traditionellen Brennereien auf Ihre Ideen reagiert?

Überraschenderweise waren sie freundlich und unterstützend. Die Whisky-Branche ist klein und sehr vernetzt, so dass die meisten froh waren, dass wir diesen Weg gehen. Ich denke,

es gibt ein starkes Bewusstsein dafür, dass Nachhaltigkeit und Vielfalt notwendig sind, um langfristig erfolgreich zu sein.



GANZ NATÜRLICH
Einst wurden hier
Rinder gezüchtet, heute
wird Bio-Whisky
produziert. Das Team
um Annabel Thomas
(oben mit v. l. Tanja
Bempreiksz, Brand
Ambassador Deutsch-
land, und Amber
Morrison, Head
of Export) ist jung,
zu 50 Prozent
weiblich und voller
Ideen. Das Ergebnis:
feinster Scotch wie
der „Huntress“
(ca. 100 Euro) oder
der „Organic Single
Malt“ (ca. 60 Euro)





Literatur-Klassiker...

... die man kennen sollte. Weil sie viel ÜBER DIE HEUTIGE ZEIT erzählen,

OSCAR WILDE „Das Bildnis des Dorian Gray“

Selfies, Schminktutorials, Botox und Unsterblichkeitswahn: Vermutlich würde sich Dorian Gray leicht in der Gegenwart zurechtfinden, vor allem auf Social Media. Eine der bekanntesten Figuren der Weltliteratur, die 1890 erstmals ins Licht der Öffentlichkeit trat, war getrieben vom Verlangen nach Schönheit und unvergänglicher Jugend. Oscar Wilde nutzte Dorian Gray, um grundlegende Fragen zu Identität, Ästhetik und Moral aufzuwerfen. Mit dem selbstverliebten Dandy hatte er die perfekte Figur dafür gefunden. Heute wäre Gray ein erfolgreicher Influencer – mit glänzender Fassade und inneren Abgründen. Das permanente Arbeiten an der Außendarstellung und den Einfluss von (vermeintlicher) Schönheit aufs Selbstwertgefühl prangerte Wilde schon damals treffend an.

FJODOR M. DOSTOJEWSKI „Verbrechen und Strafe“

Gibt es Verbrechen, die gerechtfertigt oder zumindest entschuldbar sind? Gute Frage angesichts der aktuellen Konflikte. Hier ganz konkret verhandelt: Wie kann das Leben nach einem begangenen Mord weitergehen? Dem spürte Dostojewski 1866 auf fast 800 Seiten nach. Die Geschichte des Studenten Raskolnikow, der eine Wucherin tötet, um mit ihrem Geld sein Studium zu finanzieren, bleibt ein Musterbeispiel für innere Konflikte. Ein Porträt der menschlichen Psyche, das uns zwingt, über unsere eigenen moralischen Entscheidungen nachzudenken. Ahnen wir überhaupt, welche Konsequenzen aus unserem Handeln entstehen? Raskolnikow stürzt jedenfalls in tiefes Leid und macht die Erfahrung, dass ihn nur drei Dinge retten können: die Liebe, ein Geständnis und eine gerechte Strafe.

JANE AUSTEN „Stolz und Vorurteil“

Moment mal: Diese blumige Lovestory soll etwas übers Hier und Jetzt verraten? Aber sicher! Denn erstens wurde die Geschichte gar nicht so blumig, sondern für damalige Zeiten ziemlich ironisch erzählt. Und zweitens spiegelt das langsame Aufeinanderzubewegen von Elizabeth Bennet und Fitzwilliam Darcy genau die Herausforderungen wider, die viele heute erleben, wenn es darum geht, ernsthafte Beziehungen zu knüpfen. Die Auswahl an möglichen Partnern ist mittlerweile riesig, das macht Bindung schwer. Aber sind unsere Kriterien weiter entwickelt als damals, als die Herkunft aus sozialen Schichten und andere gesellschaftliche Vorurteile zählten? In der Liebe helfen nur Selbstbewusstsein, gute Kommunikation und Selbstbestimmung – für Mann und Frau, wie Jane Austen schon 1813 wusste. Weg mit Konventionen!

MICHAEL ENDE
„Momo“

Als Michael Ende 1973 die Geschichte von den grauen Herren erfand, die den Menschen ihre Zeit stehlen, wusste er noch nichts von Smartphones und Apps. Er ahnte nur, wo modernes Effizienzdenken und sinnlose Ablenkung enden würden – und zauberte Momo herbei, ein Mädchen, das sich seine Zeit nicht stehlen ließ. Und das eine wertvolle Gabe besaß: Momo konnte Menschen so zuhören, dass deren Blick wieder aufs Wesentliche gelenkt wurde. Der Roman zeigt, dass Zeit nie in Geld, nur in Qualität zu bemessen ist. Und erinnert daran, dass Menschlichkeit in einer zunehmend isolierten Welt wichtiger ist denn je. Was Michael Ende übrigens wütend machte: Wenn man seine Romane als Kinder- oder Jugendbücher bezeichnete – er betrachtete sie als Inspiration für alle Altersstufen. Recht hat er!

text GÜNTER KEIL



obwohl sie schon vor Jahrzehnten oder Jahrhunderten geschrieben wurden

GEORGE ORWELL
„1984“

Fast jedes Jahrzehnt hat einen Orwell-Moment, der mit technischen Entwicklungen verbunden ist: Als zum Beispiel die ersten Überwachungskameras im öffentlichen Raum installiert wurden, erinnerte das an „1984“. Und heute? Wimmelt es nur so von Bezügen zu dem beklemmenden Roman von 1949, der im totalitären Staat Ozeanien spielt. Die Bürger stehen dort unter ständiger Beobachtung, und obwohl Orwell noch nicht das Phänomen „Fake News“ kannte, wusste er doch genau, wie man es beschreibt. Seine fiktive Regierung kontrolliert Medien, manipuliert Menschen und setzt eine Gedankenpolizei ein – willkommen in der Gegenwart. Der Roman zeigt die Notwendigkeit, unsere Demokratie und individuellen Freiheiten zu schützen. Bürgerliches Engagement und Wachsamkeit sind entscheidend.

JACK KEROUAC
„Unterwegs“

Sich voll und ganz aufs Leben einlassen. Ausschließlich das tun, wonach einem ist. Zu sich selbst finden und äußern. Erwartungen die Rücklichter zeigen: Jack Kerouacs Protagonisten haben das schon 1957 vorgelebt, und ihre Abenteuer liefern noch heute eine Blaupause für die Suche nach Identität und Freiheit. Der Trip von Sal Paradise und seinen Freunden, die quer durch Amerika reisen, spiegelt die Sehnsucht vieler Menschen, aus der Alltagsroutine auszubrechen. Aber wie und wann? Heute ist das vielleicht sogar noch schwerer als damals. Die sogenannte Beat Generation hat nicht lange gefackelt. Und unterwegs Freundschaften gefunden, echte Gemeinschaft und menschliche Verbindungen, vor denen heutige Follower und ihre unverbindlichen Likes verblassen.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE
„Faust. Eine Tragödie“

Worin liegt der Sinn des Lebens? Fragt sich der gelangweilte Gelehrte Heinrich Faust, der nach Erfüllung strebt. Durch einen Pakt mit Mephistopheles, dem Teufel, erhofft sich Faust, die Lebenslust zurückzugewinnen – und bietet im Austausch für Wissen und Macht seine Seele. Ein schlechter Deal, wie sich zeigt. Und einer, der weiterhin als Warnung taugt: davor, auch heute nicht alles abzugreifen und zu konsumieren, was möglich ist. Denn irgendetwas müssen wir dafür geben, auch wenn die Angebote verführerisch und harmlos wirken. Goethes Meisterwerk von 1808 fordert dazu auf, über die eigene Moral und Verantwortung nachzudenken: Was erfüllt uns wirklich? Haben wir noch Zugang zu unseren inneren Werten? Fausts Schicksal lehrt, dass kurzfristige Befriedigung eher nicht zu echtem Glück führt.

WISSEN | ALKOHOLKONSUM

„WIR ALLE SIND GEBORENE TRINKER“

*Der amerikanische Anthropologe, Archäologe und Chemiker
Patrick Edward McGovern – genannt der „INDIANA JONES DES
VERLORENEN ALKOHOLS“ – über den Schwips als
Triebfeder der menschlichen Zivilisationsgeschichte*

H

Herr Professor McGovern, jüngsten Veröffentlichungen der WHO zufolge ist Alkohol schon in winzigen Mengen schädlich. Bier- und Weinbranche klagen über rückläufige Umsätze, Jugendliche kiffen lieber, die Älteren fürchten um ihre Leberwerte. Bewegen wir uns auf eine trockene Gesellschaft zu?

Ich halte das für eine vorübergehende Phase. Denn Alkohol ist Teil unserer menschlichen Natur. Wir sind genetisch prädestiniert, Alkohol und Zucker zu konsumieren, schon seit der frühesten Steinzeit.

Wir sind geborene Trinker?

Nicht nur wir, auch andere Lebewesen. Viele Tiere teilen dieselben Leberenzyme, die Alkohol in Energie umwandeln. Vögel, Insekten und alle Primaten. Eines der ältesten lebenden Beispiele ist das malaysische Federschwanz-Spitzhörnchen, das von einem Vorfahren des Menschen wie anderer Primaten abstammt. Seit mehr als 55 Millionen Jahren ernährt es sich vorwiegend von fermentiertem Palmnektar. Es kippt in einer Nacht das menschliche Äquivalent von neun Gläsern Wein weg – ohne Anzeichen von Trunkenheit.

So eine Trinkfestigkeit haben wir nicht entwickelt.

Weil uns in der Evolutionsgeschichte nie große Mengen Alkohol auf einmal zur Verfügung standen. In der prähistorischen Periode konnte man sich nur an überreifen Früchten laben. Es dauerte, bis der Mensch lernte, natürlich fermentierte Getränke haltbar zu machen. Was die Natur servierte, musste schnell konsumiert werden, und das resultierte hier und da wahrscheinlich in einem anständigen Rausch.

Ist dieses Quartalsaufen das, was in Ihren Fachkreisen als „Betrunkene-Affen-Theorie“ diskutiert wird?

Die Drunken Monkey Theory hat ein Berkeley-Professor aufgestellt, der über den evolutionären Ursprung von menschlichem Alkoholismus forschte. Dieser Professor, Robert Dudley, vermutete, dass Affen und Frühmenschen sich von Ethylalkohol angezogen fühlten, weil der Geruch bedeutete, dass Früchte in der Nähe waren. Sehr wahrscheinlich ist, dass Menschen so auf den Geschmack kamen. Früchte sind schließlich die Hauptnahrungsquelle von Primaten. Es gab dazu Versuche mit Schimpansen unter Laborbedingungen. Sie durften sich an einer Open Bar bedienen.

Und was passierte?

Anfangs betranken sie sich haltlos, das Äquivalent von drei bis vier Flaschen Wein an einem Abend. Im Laufe der Zeit nahmen sie sich etwas mehr zusammen, aber sie sofften immer noch so viel, dass sie betrunken wurden. Ratten dagegen zeigten in einer ähnlichen Versuchsanordnung größere Zurückhaltung. Obwohl sie Zugang zu einer 24-Stunden-Bar hatten, versammelten sie sich dort nur zum Aperitif. Manchmal nahmen sie einige Stunden nach dem Abendessen noch einen Nightcap ein. Nur alle drei bis vier Tage tranken sie mehr.

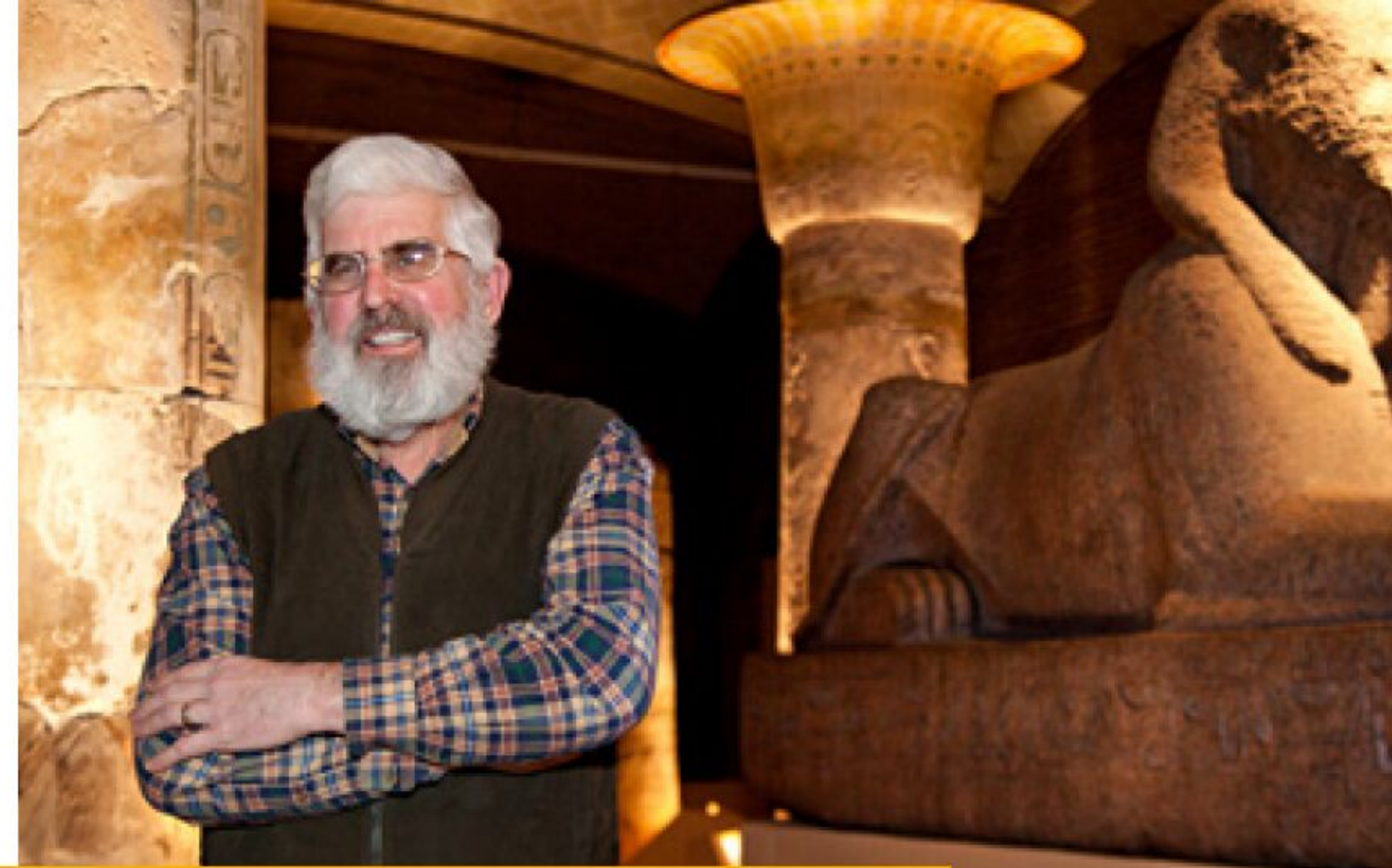
Eine Art Wochenende?

Genau. Sie machten Party.

Man nennt Sie den „Indiana Jones des verlorenen Alkohols“. Wie sind Sie zu diesem Titel gekommen?

Ach, das ist nur ein Scherz, ich nehme an, weil ich an sehr vielen Ausgrabungen beteiligt war und einige bahnbrechende Funde gemacht habe.

Sie haben mehr als 20 Jahre in Jordanien Ausgrabungen geleitet und galten als Experte für Schmuck und Töpferei aus dem Eisen- und Bronzezeitalter. Wie kamen Sie auf Alkohol?



LEGENDEN UNTER SICH

Dr. Patrick Edward McGovern ist Wissenschaftlicher Direktor des biomolekularen Archäologie-Projekts am University of Pennsylvania Museum (www.biomolecular-archaeology.com), das die größte ägyptische Sphinx in US-Besitz ausstellt, und außerordentlicher Professor der Anthropologie an der Universität

Ich arbeitete an einer Ausgrabungsstätte im Libanon, wo wir Amphoren und Töpferwaren mit Spuren eines rötlichvioletten Farbstoffs fanden, den ich für Purpur hielt. Der teuerste Farbstoff der Welt. Nur römische Kaiser und später Bischöfe durften Gewänder in dieser Farbe tragen. Für ein Gramm braucht man den Extrakt aus den Drüsen von 10.000 Purpurschnecken, das war im Zeitalter der Phönizier so viel wert wie Gold. Zusammen mit Chemikern entwickelte ich Techniken, Farbstoffe wie diese nachzuweisen, und als uns das gelang, wandte ich eine ähnliche Methode zum Nachweis von Alkohol an. Danach wandten sich viele Kollegen an mich, die Krüge und Amphoren mit bis dato unidentifizierbaren organischen Spuren in ihren Archiven hatten.

Können Sie die Methode Laien erklären?

Es ist ziemlich kompliziert. Spuren von Weinsteinsäure sind ein sicherer Marker von Trauben, Calciumoxalat deutet auf Gerstenbier hin. Um die in einer Jahrtausendealten Amphore nachzuweisen, müssen wir eine Reihe von Tests durchführen, Gas-Chromatografie, Massenspektrometrie, den Feigl-Spot-Test – und dann gibt auch die Form des Behältnisses Auskunft darüber, wofür es verwendet wurde: Eine enge Öffnung verhindert, dass Sauerstoff eintritt und der köstliche Wein in Essig umkippt.

interview BRIGITTE STEINMETZ

Sie haben den ältesten Wein der Welt identifiziert, aus Zagros im Iran aus der Zeit rund 5400 Jahre v. Chr. Und das älteste Gerstenbier, ebenfalls aus Zagros, von 3400 v. Chr. Oder den ältesten Met, der aus China stammt und etwa 9000 Jahre alt sein soll. Wie weit können wir unsere Trinkgepflogenheiten zurückverfolgen?

Es wäre ein Traum, Hinweise auf fermentierte Getränke aus der Steinzeit zu finden. 99 Prozent der Menschheitsgeschichte spielen sich nun mal im Paläolithikum ab. Aber es gibt keine Gefäße aus dieser Zeit. Wahrscheinlich benutzten unsere Vorfahren vor zwei Millionen Jahren organische Materialien zur Aufbewahrung, Beutel aus Tierhäuten zum Beispiel. Die haben sich natürlich längst in nichts aufgelöst.

Könnte es Spuren von ausgepressten Früchten in verdächtigen Felspalten geben?

Gewiss, es gibt auch Kollegen, die solche Spuren in der Nähe von frühsteinzeitlichen Lagerstätten gefunden haben. Aber das sagt mir nicht genug über das Trinkverhalten. Ist da nur Obst verfault, oder haben unsere

Vorfahren schon bewusst versucht, fermentierte Getränke herzustellen oder haltbar zu machen?

Sie erwähnen in Ihren Schriften einen „Steinzeit-Beaujoulais-Nouveau“ ...

So nenne ich das, was bei der natürlichen Fermentierung von Früchten und Honig herausgekommen sein muss. Anders als die Destillation, die Menschen tatsächlich erfunden haben – wahrscheinlich in China um 100 v. Chr. – ist Fermentation ein Produkt des Zufalls.

Wilde Hefen fermentieren Zucker, und dabei kommt Alkohol heraus. Überreife Feigen, die vom Baum fallen, oder Honig, der in einem Baumloch vor sich hingärt, können

ganz schön reinhauen, wenn sie sich mit den richtigen Mengen von Regenwasser und natürlichen Hefen mischen. Mit ziemlicher Sicherheit sind unsere Vorfahren zufällig über so ein Elixier gestolpert.

Eine Ihrer provokanteren Thesen lautet, dass es unsere Zivilisation so nicht gäbe ohne Alkohol.

Betrachten Sie jedes große Monument aus der menschlichen Geschichte, und Sie werden Alkohol finden. Die Pyramiden gäbe es wahrscheinlich nicht, wenn man die Arbeiter nicht mit Bier bezahlt hätte. Bier war erfrischend und nahrhaft und eine Belohnung für all die harte Arbeit. In Afrika gibt es ein Sprichwort: „Wo kein Bier, da keine Arbeit.“ Nicht nur monumentale Bauwerke, auch Kriege sind das Ergebnis einer kollektiven Anstrengung, und Alkohol ist ein hervorragendes soziales Schmiermittel.

Oder auch Zündstoff für Schlägereien.

Sicher, alles, was man maßlos betreibt, sei es Sport, Essen oder Sex, führt zu Problemen. Unsere Geschichte zeigt aber, wie elementar Alkohol für die Motivation von Menschen war. Bei vielen Armeen gehörte Alkohol zur Versorgung. Ein leichter Dusel heizte die Kampfbereitschaft an.

Man kann sich Mut antrinken oder sich jemanden schöntrinken. Sie sagen, dass man sich auch schlau-trinken kann, richtig?

Nun ja, so direkt würde ich das nicht behaupten. Doch es gibt unbestreitbar viele große Künstler, die sich berauschten. Denken Sie an Jackson Pollock. Und an all die Schriftsteller, die schwere Trinker waren. Sie tranken zur Inspiration. Selbst ein rationaler Denker wie Immanuel Kant trank eine Flasche Wein am Tag, mindestens. Natürlich hat jeder Mensch eine andere Toleranzschwelle für Alkohol. Mir ist bei Bierbauern aufgefallen, dass sie besonders erfinderisch sind, wenn sie einen sitzen haben. Und

Leute, die Chinesisch lernen, haben mir berichtet, dass ihnen das Sprachstudium leichter fällt, wenn sie angetrunken sind.

Weil sie ihre Hemmungen verlieren?

Denkbar. Das sind natürlich nur anekdotische Beobachtungen, nicht wissenschaftlich belegt. Und doch, wir wissen, dass man unter Alkoholeinfluss seinen Geist öffnen kann. Ein bisschen wie im Traum. Es gibt sogar Theorien, nach denen sich unsere Sprache erst durch angesäuertes Lallen entwickelt hat. Ich bin sicher, dass auch Steinzeitmenschen diesen bewusstseinsverändernden Effekt erkannten. Das ist einer der Gründe, warum Alkohol in so vielen Religionen eine zentrale Rolle spielt.

Christen sind Weintrinker. Wie war das vor Jesus?

Schon die Sumerer sangen vor 3800 Jahren eine Ode an die Göttin des Bieres, und Ägypter ließen sich mit Bier begraben. Bier war so elementar wichtig in vielen Gesellschaften, dass man vermutet, es sei der Katalysator für Getreideanbau gewesen.

Glauben Sie an die „Bier vor Brot“-Theorie, nach der Nomaden sesshaft wurden, um Getreide zur Bierherstellung anzubauen, bevor sie aufs Brotbacken kamen?

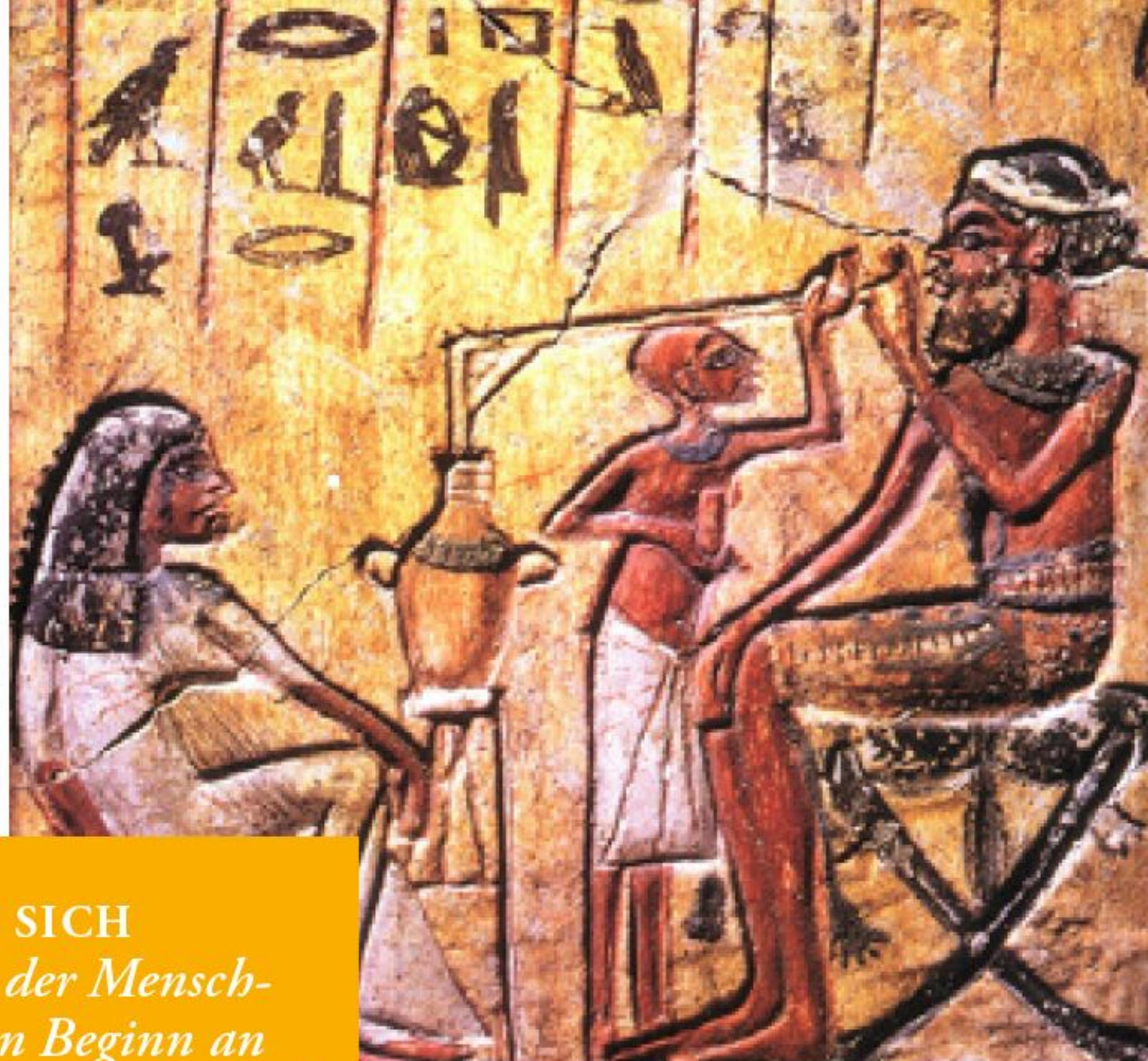
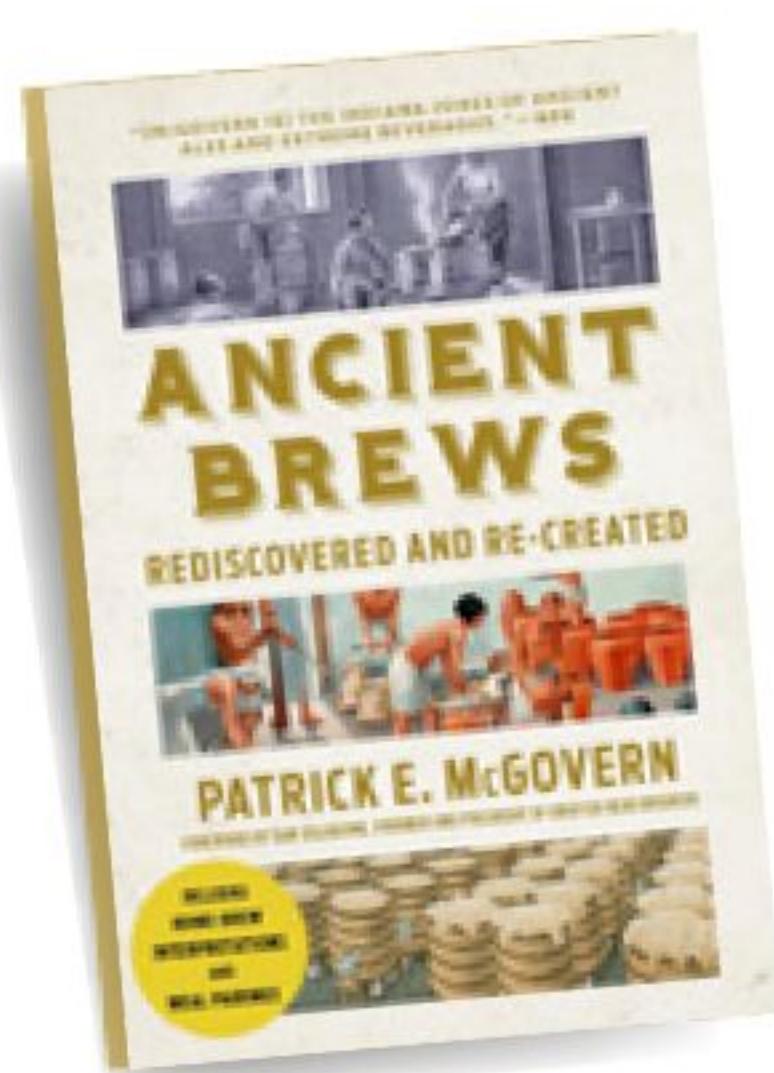
Die Theorie ist umstritten, aber ich neige zu Bier, weil es einfacher herzustellen ist als Brot. Und gewisse Werkzeuge, die man in Ausgrabungen fand, deuten eher auf Bierproduktion als aufs Brotbacken hin. Es ist durchaus möglich, dass Landwirtschaft und damit auch die Zivilisation auf dem Verlangen der Menschen nach Bier gründet.

Interessant auch, dass einige der frühesten griechischen Schriften auf Weinkrügen gefunden wurden.

Das ist nur ein weiterer Beweis für den Stellenwert von Wein in der Überlieferung von Kultur. Das gemeinsame Trinken war sehr wichtig. Im Nahen Osten zum Beispiel verhandelten Könige oft unter Einfluss von Alkohol. Ein Getränke-Set galt auch als höchst ange-



MOTOR DER KUNST
„Wir wissen, dass man unter Alkoholeinfluss seinen Geist öffnen kann“, sagt McGovern. Beispiele dafür wie der Maler Jackson Pollock sind in der Kunstgeschichte zahlreich



FRÜH ÜBT SICH
Alkohol spielte in der Menschheitsgeschichte von Beginn an eine Rolle. Dieses ägyptische Bild einer Trinkszene ist auf 1350 Jahre v. Chr. datiert. Wie das Zeug schmeckte? Steht in Patrick McGovern's Buch „Ancient Brews: Rediscovered and Re-created“

messenenes Geschenk. So befeuchtete man Beziehungen.

Es gibt auch noch andere Rauschmittel in der Natur. Warum wurden die nicht so populär?

Wahrscheinlich, weil sie geografisch nicht so verbreitet sind. Natürlich gibt es Völker wie die Azteken, die Peyote-Kaktus und verschiedene Pilze konsumierten. Aber Alkohol ist universal. Solange es eine Quelle für Zucker gibt, kann man fast alles in ein alkoholisches Getränk verwandeln. Ob ein Maisbier in Mittelamerika oder ein Reisbier in China oder einen Wein aus Trauben und Honig in Europa. Es gibt kaum ein Volk, das in seiner Geschichte nie trank – außer den Aborigines in Australien oder den Indianern Nordamerikas. Aber auch diese Annahme könnte sich mit archäologischen Funden ändern.

Was entgegnen Sie Gesundheitsaposteln?

Ich kenne keine Studie, die glaubhaft nachweist, dass gemäßigter Alkoholkonsum uns umbringt. Sonst wären unsere Vorfahren ausgestorben oder ganze Völker in Afrika, wo Bier ein Grundnahrungsmittel ist. Im Gegenteil: Die Menschheit überlebte, weil sie Alkohol statt Wasser trank.

Wie das?

Wasser aus Flüssen und Seen ist nicht unbedingt rein. Menschen, die Alkohol statt ungefiltertes, verseuchtes Wasser tranken, lebten

länger und pflanzten sich zahlreicher fort, weil Alkohol schädliche Mikroben abtötet und gesellig macht. Darüber hinaus war Alkohol in der frühen Medizin ein Allheilmittel. Als Träger für Heilkräuter-Elixiere, Antibiotika, Schmerzmittel und Aphrodisiaka.

Sie selbst brauen auch Bier nach 3000 Jahre alten Rezepten.

Ja, das ist ein Projekt, das ich vor Jahren mit der Dogfish Head Brewery in Delaware begann. Unser erstes Rezept beruhte auf der chemischen Analyse organischer Spuren, die in Amphoren aus dem Jahr 700 v. Chr. in einer Gruft in der Türkei gefunden wurden. Anscheinend trank König Midas eine Mischung aus Wein, Gerstensaft und Honigmet. Daraus kreierte ich mit Dogfish „Midas Touch“.

Das klingt nicht, als ob es dem Reinheitsgebot entspräche.

Trotzdem hat uns die älteste Brauerei der Welt, die bayerische Brauerei Weihenstephan, bei unserem letzten Versuch sehr unterstützt. Ich war inspiriert nach einem Besuch der keltischen Grabanlage in Hochdorf bei Stuttgart aus dem späten sechsten Jahrhundert v. Chr. Dort fand man neun unversehrte Trinkhörner, eines davon komplett aus Eisen und mit 5,5 Liter Fassungsvermögen. Sie wissen ja, was Trinkhörner bedeuten.

Nicht wirklich.

Da man sie nicht absetzen kann, müssen sie in einem Rutsch geleert werden.

„DIE PYRAMIDEN GÄBE ES WAHRSCHEINLICH NICHT, WENN MAN DIE ARBEITER NICHT MIT BIER BEZAHLT HÄTTE“

Patrick Edward McGovern

Klingt nach einer ausgelassenen Leichenfeier.

Interessanterweise befindet sich in dieser Gruft auch noch ein 500-Liter-Bronzekessel mit Spuren von Bienenwachs und Honig, was auf ein Met-Mischgetränk hindeutet. Auf jeden Fall die Ausstattung für alkoholschwangere Feste. Weihenstephan unterstützte uns bei der Rekreation eines keltischen Getränks, indem sie Hefen von Esche und Eiche beisteuerten, wie man sie damals in dieser Gegend fand. Die Kelten waren echte Braumeister, die ihre Gerste in eigens angelegten Gräben verkeimen ließen, sie fürs Raucharoma überm Feuer trockneten und zum Schluss mit Malz und heißen Steinen aufkochten. Nicht zu vergessen die Aromen, die sie hinzufügten: Mistel, Beifußkraut und Möhrensamen. Wir würzten auch noch mit Kamille und Salbei.

Schmeckt das?

Wirklich gut! Auch wenn das Gebräu wenig mit unserer heutigen Vorstellung von Bier zu tun hat. Fermentierte Getränke waren früher viel multidimensionaler und wesentlich süßer. Ich habe allerdings auch eine Schwäche für intensive Aromen, seit ich als junger Mann bei der Traubenernte an der Mosel mithelfen durfte und mich in euren Riesling verliebte. 🍷

WISSEN | SEX

6 Sex- Helfer für Männer

text
DAVID
GOLLER

*Hand aufs Herz:
Nicht immer klappt es bei
uns in der Horizontalen
genau so, wie wir das
gerne hätten. Ehe Sie
jedoch Frust schieben,
werfen Sie lieber einen
Blick auf diese
HILFSMITTEL
FÜRS BETT ...*



LUST STATT
FRUST
*Unsere Sex-Tipps
schaffen Abhilfe*

1. Die **blaue Pille** bekommt Konkurrenz

Laut Statistik hat jeder fünfte Mann Erektionsprobleme. Statt eine Tablette zu schlucken, kann man auch dieses Gel aufs beste Stück auftragen, es soll innerhalb von zehn Minuten wirken. Im Gegensatz zum Viagra-Wirkstoff Sildenafil ist Eroxon ohne Rezept erhältlich. Vier Tuben kosten rund 25 Euro. Infos unter eroxon.de

SCHONEND
*In klinischen Studien
wurde dem Gel eine gute
Verträglichkeit nachgewiesen*





2. Aufs **Training** kommt es an

„Das natürlichste Training für unseren Penis ist guter Schlaf“, sagt Urologe Prof. Dr. Frank Sommer. „Jeder Mann hat fünf bis sechs nächtliche Erektionen. Das hat aber nichts mit erotischen Träumen zu tun, sondern sie sind ein reines, natürliches Schwellkörpertraining.“ Wer nachhelfen will: schulterbreit hinstellen, leicht in die Knie, Po nach hinten. Dann langsam das Becken mit dem Schambein nach oben ziehen. Halten und Potenzmuskulatur drei Sekunden anspannen, wie wenn man beim Urinieren kurz den Strahl unterbrechen will. Becken langsam wieder senken. Mehrmals wiederholen.



3. Die **Tinktur** für längeres Vergnügen

Dieses Mittel besteht aus dem Wirkstoff der Katzenkralle. Die Pflanze ist in Südostasien beheimatet und soll dort schon seit vielen Jahrzehnten Männern mit vorzeitigem Samenerguss helfen. Wenige Tropfen reichen, ein Fläschchen kostet rund 40 Euro, unter alpha-herb.com

4. Diese **Lebensmittel** machen Sie zum Sex-Gott

Gesunde Ernährung wirkt sich auf die Libido aus. Lebensmittel, die die Blutzirkulation verbessern, sind entscheidend für sexuelle Erregung und Performance.

Essen Sie rote Beeren, dunkle Schokolade, Zitrusfrüchte und Blattgemüse wie Spinat. Proteinreiche

Nahrung hält den Testosteronspiegel stabil – ebenso wie Zink, das in Nüssen und Vollkornprodukten enthalten ist. Große Mengen Alkohol und Zucker sollten Sie vermeiden.



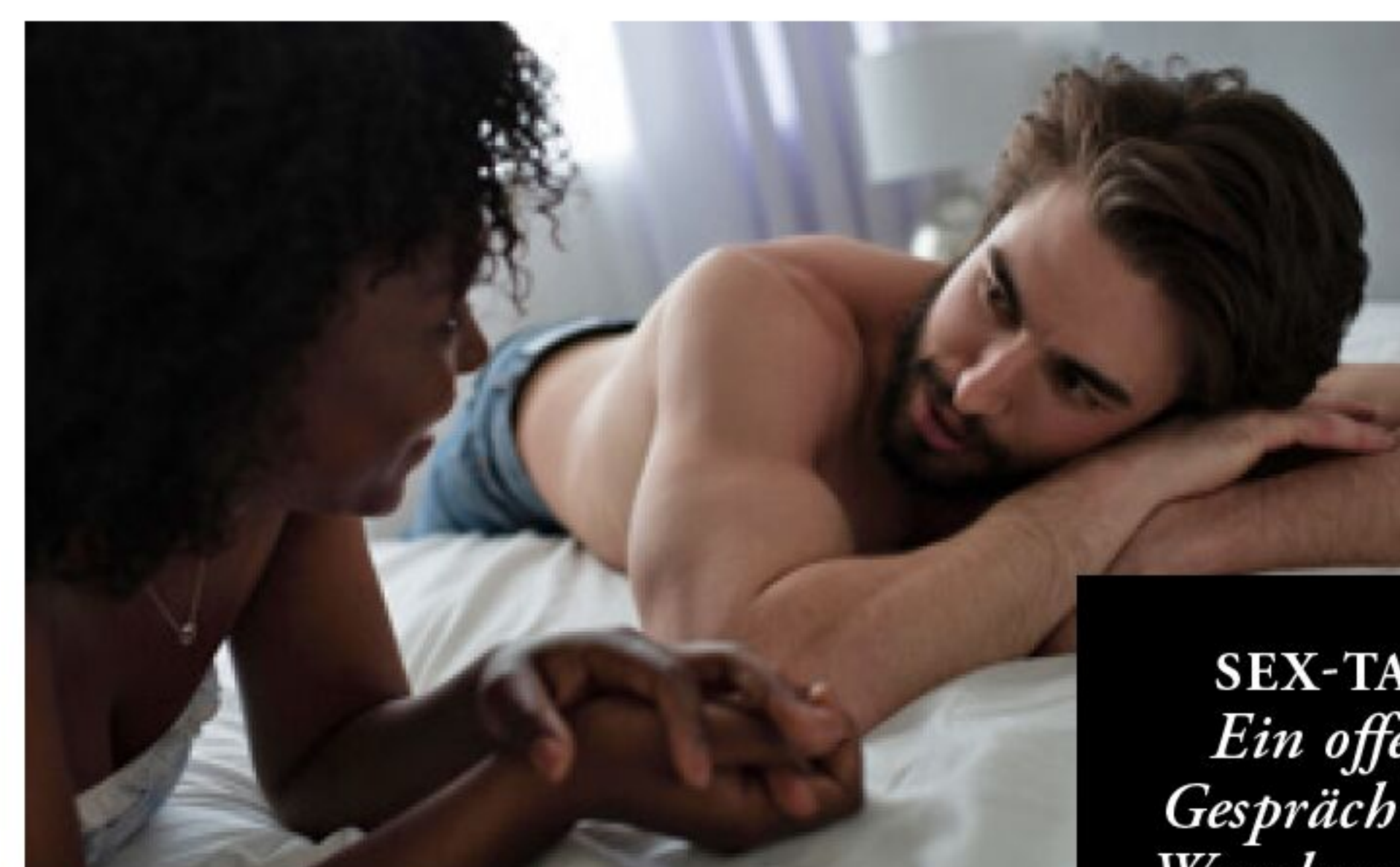
HIGHTECH
Sieht aus wie ein Gadget, macht aber erst nach der Benutzung Spaß

5. Per **Strahlung** zur besseren Erektion

Medikamentenfrei und ganz ohne Rezept soll dieses futuristisch anmutende Gadget langfristig für bessere Erektionen sorgen. Das Gerät namens Vertica arbeitet mit hochfrequenten Strahlen, die das Penisgewebe sanft erwärmen und so den Erektionsmechanismus stimulieren. In ersten klinischen Studien mit Patienten, die unter erektiler Dysfunktion leiden, zeigt sich eine signifikante Verbesserung und Verstärkung der Erektionen. Vertica wird direkt am Penis dreimal pro Woche rund 30 Minuten lang angewandt. Nach einiger Zeit sind weniger Anwendungen nötig. Es kostet rund 1800 Euro, erhältlich unter vertica-labs.com



125



SEX-TALK
Ein offenes Gespräch kann Wunder wirken

6. **Reden** Sie sich die Probleme vom Leib

Reden kostet nichts, beim Thema Sex höchstens etwas Überwindung. Falls noch nicht geschehen: Sprechen Sie im ersten Schritt mit Ihrer Partnerin über etwaige Probleme oder Wünsche. Schon das kann Stress abbauen und Blockaden im Kopf lösen. Werden die Probleme jedoch zu groß (oder gar schmerzhaft), zögern Sie nicht, suchen Sie einen Fachmann wie etwa einen Sexualtherapeuten auf!

redaktion
MABEL
NEUMANN

WISSEN | AUSSEHEN

AUGEN GESCHWOLLEN? SO WIKREN SIE WIEDER FRISCH

1

Das Altern bremsen

Die schlechte Nachricht: Mit den Jahren treten Schwellungen wie Tränensäcke immer häufiger auf und lassen sich irgendwann gar nicht mehr wegcremen. Die gute Nachricht: Den Elastizitätsverlust der Haut kann man verlangsamen.

Ideal sind Stoffe wie Aloe vera, die feuchtigkeitsspendend wirken und leicht kühlen. Auch Hyaluronsäure hydratisiert intensiv und verringert so – kurzfristig wie langfristig – die Anzeichen von Ermüdung. Als wichtigster Wirkstoff zur Hautverjüngung gilt Retinol.

Am besten, man gewöhnt die Haut langsam und regelmäßig an solche Cremes.

„RETINOL EYE CREAM“ strafft mit Retinoid, Iridoidglykosiden und pflanzlichen Flavonoiden. Von Doctor Babor Pro, 15 ml, ca. 65 Euro



„REGENERATING EYE CREAM“ glättet mit Jojoba- und Traubenkernöl sowie Coenzym Q10 und Vitamin E. Von Vinoble Cosmetics, 15 ml, ca. 79 Euro



„HYALURON AUGENGEL“ wirkt mit 0,5 % Hyaluron, 1 % Koffein und 5 % Algenkomplex abschwellend. Von Jungluck, 10 ml, ca. 30 Euro



Schlafmangel, Stress, zu lange gefeiert: Das sieht man uns manchmal an. Wir verraten, wie das mit dem STRAFFEN & GLÄTTEN funktioniert

2

„MINERAL ALLY EYE GLOW + ILLUMINATOR SPF 30“ kühlt und hydratisiert mit Aloe vera, Squalan und Niacinamid. Von Soleil Toujours über niche-beauty.com, 15 ml, ca. 80 Euro

Vor Sonne schützen

UV-Strahlung ist mit 80 Prozent einer der wichtigsten Gründe für unsere Hautalterung. Eine Maßnahme gegen die Erschlaffung der Gesichtshaut ist daher täglich aufgetragener Sonnenschutz – ja, auch bei Regen. Und ja: Es gibt den Sonnenschutz auch speziell für die Augenpartie.



3



„ENERGY HYDROGEL AUGENPADS“ schenken intensive Feuchtigkeit und glätten die Augenpartie auch durch ihren Kühleffekt. Von Balea Men über dm, ca. 1 Euro

Besser kühlen

Bei Kälte zieht sich die Haut zusammen. Augenpads – im Kühlschrank gelagert – haben einen schnellen abschwellenden Effekt.

Keine Pads parat? Dann tut es auch der alte Trick mit den Löffeln aus dem Kühlschrank. Einfach drandenken: vor dem Schlafen und nach dem Aufstehen die Augen etwa zehn Minuten bedecken.

4



Licht einschalten

Mit dem Tool „LED Augen Perfector“ (von CurrentBody Skin, ca. 219 Euro) verpassen Sie sich eine LED-Lichttherapie, die die Kollagen- und Elastinproduktion der Haut erhöht. Das wirkt nicht nur gegen Tränensäcke und Augenringe, sondern auch gegen Falten.

ALLES, WAS EIN MANN NICHT WISSEN MUSS:

*Seine Screen-Time Den Rauchpunkt von Arganöl Was Money Boy will
Das Schlagsahne-Rum-Mischverhältnis einer Piña colada Die Namen all
seiner bisherigen Sex-Partnerinnen Worüber sich Nachrichtenmoderatoren
während des Abspanns unterhalten Das Motto der Pfadfinder Die
Scheidungsgründe von Oliver und Amira Pocher Wie man eine Hollywood-
schaukel aufbaut Wer Q-Tips erfunden hat Was Angela Merkel gerade
treibt Wie man seinen eigenen Fußpuder herstellt Warum Donald
Duck nie eine Hose trägt und sich nach dem Duschen trotzdem
ein Handtuch umwickelt Wie der perfekte Mord funktioniert
Die Öffnungszeiten von Legoland Was Mutti dazu sagen würde*

HERSTELLER

HABEN

Schmuck, Seite 94
Atelier Patrik Muff,
patrikmuff.com
By Kim über Wempe,
wempe.com
Cartier,
cartier.com
DoDo,
dodo.it
Saboteur,
saboteur.world
Thomas Sabo,
thomassabo.com
Tiffany & Co.,
tiffany.de
Werkstatt: München,
werkstatt-muenchen.com

Jeans-Mode, Seite 96–103

Bugatti,
bugattifashion.com
Bogner,
bogner.com
Cinque,
cinque.de
Citizens of Humanity,
citizensofhumanity.com
COS,
cos.com
Diesel,
diesel.com
Dondup,
dondup.com
Ética,
eticadenim.com
Floris van Bommel,
de.florisvanbommel.com
G-Star,
g-star.com

Luxuspflege, Seite 104–105

Balmain Hair,
balmainhair.com
Krigler,
krigler.com
La Prairie,
laprairie.com
MBR,
mbr-cosmetics.de
Mühle,
muehle-shaving.com
Noble Panacea,
noblepanacea.com

Ursprünglich waren Jeans reine Arbeitskleidung. Deshalb war für uns ein Steinbruch in den Südtiroler Alpen nahe Bruneck die ideale Jeansmode-Foto-Location. Die drei Models Chris, Simon (hier im Bild) und Matteo hingegen kamen von der österreichischen Seite Tirols, von SP-Models aus Innsbruck. Danke für die tolle Unterstützung!

Herrlicher,
herrlicher.com
Hessnatur,
hessnatur.com
Hugo über Hugo Boss,
hugoboss.com
Icon Denim,
icondenimlosangeles.com
Nubikk,
nubikk.com
Olymp,
olymp.com
Premiata,
premiata.eu
Purple,
purple-brand.com
Replay,
replayjeans.com
Strellson,
strellson.com
Tiger of Sweden,
tigerofsweden.com
True Religion über Jades,
jades24.com
Unützer,
unuetzer.com
Veja,
veja-store.com

WISSEN

Augenpflege, Seite 126

Balea Men,
dm.de/marken/balea
Currentbody Skin,
currentbody.de
Doctor Babor Pro,
babor.com
Junglück,
junglueck.de
Soleil Toujours,
niche-beauty.com
Vinoble Cosmetics,
vinoble-cosmetics.at



VON A BIS Z

A

Accessoires	80 ff., 94, 111
Aktien	27, 116
Alkohol	27, 39, 120 ff.
Alonso, Xabi	14
Amundsen, Roald	47
Armani, Giorgio	111
Austen, Jane	118

B

Bacon, Kevin	63
Baum, Henning	92
Bayer 04 Leverkusen	14
Batman	81
Beastie Boys	92
Beckett, Simon	92
Bee Gees	38
Bellof, Stefan	60
Bernschneider, Ben	110 ff.
Bezos, Jeff	63
Biden, Joe	11
Bieber, Justin	29, 35
Bier	60, 63, 121 ff.
Biles, Simone	26
Billie Eilish	92
Bleibtreu, Moritz	12
Blunt	29
Bond, James	75, 111 f., 115
Borussia Mönchengladbach	34
Broadus, Calvin	26 ff.
Broadus, Shante	27 ff.
BSC Young Boys Bern	35
Bubl�, Michael	26
Bucketlist	4, 88 ff.

C

Caminada, Andreas	91
Cannabis	26 ff.
Casino	30
Clooney, George	11
Copeland, Sebastian	40 ff.
Costner, Kevin	16
Crips	26

D

Dahl, Arne	91
Danger Dan	13
Delvecchio, Marco	34
Diaz, Cameron	26
Diesel, Vin	63
Dinamo Zagreb	36
Dobelli, Rolf	52 f.
Dostojewski, Fjodor M.	118
Drake (Rapper)	34 f.
Dr. Dre	27 ff.
Drogen	26
DTM	20 f.
Dua Lipa	35

E

Ende, Michael	119
---------------	-----

F

FC Barcelona	35
FC Bayern	35 ff.
Fitz, Florian David	88 f.
Formel 1	56
Formel E	20 ff.
Frisch, Max	53
Fuchs, Viktoria	64 ff.

G

Gallagher, Noel	35
Gates, Bill	69
Gere, Richard	111
Gervais, Ricky	14
Gin	27
Goethe, Johann Wolfgang v.	119
Grammy	30
Guardiola, Pep	35

H

Harvard (Universität)	29, 52
Hauptpflege	104 f., 126
Hefner, Hugh	4
Hemingway, Ernest	110
Herzinfarkt	38
Hof, Wim	22
Hollywood	26

I

Ice Cube	27, 30
Instagram	24, 27, 30, 32
Inter Mailand	32, 35 f.

J

Jacken	96 ff., 111
Jackson, Janet	28
Jay Z	26
Jeans-Mode	96 ff.
Jesus Christus	122
Joint	4, 26, 29

K

Kant, Immanuel	122
Kardashian, Kim	34
Kallithea FC	34 f.
Kerouac, Jack	119
Klimawandel	42, 47
Klitschko, Vitali	15
Kravitz, Lenny	62
Kravitz, Zo�	62

L

Lauda, Niki	56, 59
Lauterbach, Heiner	93
London, Jack	47

M

Maffay, Peter	4, 90
Manchester City	32, 35
Marc Aurel	69
Marihuana	28 f.
Marley, Bob	30
Massa, Felipe	22
Mauer, Michael	93
Mbappé, Kylian	35
McQueen, Steve	111
Meditation	21 f.
Messi, Lionel	35
Midas (König)	123
Midlife-Crisis	89
Missionarsstellung	30
Moeller, Ralf	93
M�ller, Andreas	34
Musk, Elon	13, 69, 93

N

Nansen, Fridtjof	47
Nelson, Willie	30
Neureuther, Felix	91
NFL	28
NFT	28
Notorious B.I.G.	26
Nürburgring	4, 55 ff.

O

Oasis	35
Old Money Style	111
Olympische Spiele	26 f.
One-Night-Stand	48
Orwell, George	119

P

Paris Saint-Germain	35
P. Diddy	30
Perry, Katy	30
Phelps, Michael	26
Pollock, Jackson	122
Porno	30
Presley, Elvis	30
Punk	13

R

Raab, Stefan	63
Rap	13, 24 ff.
Reeves, Keanu	69
Rihanna	35
R. Kelly	30
Rushdie, Salman	17

S

Schäuble, Wolfgang	17
Schmidt, Helmut	93
Schmuck	94
Schuhe	96 ff., 111
Schweinsteiger, Bastian	36
Sex	4, 30, 88, 90, 122, 124 f.
Snoop Dogg	4, 20 ff., 34
Sportfreunde Stiller	92
Steiner, Douce	64
Stern, Howard	29
Stewart, Martha	26 ff.
Sting	30
Stripclub	30
Swift, Taylor	26

T

Tesla	26
TikTok	34, 63
Tolstoi, Lew	53
Totti, Francesco	34
Travis Scott	32 ff.
Trump, Donald	13, 69
TSV 1860 München	35
Tucci, Stanley	63
Tupac Shakur	26 ff.

U

Uhren	80 ff.
-------	--------

V

Venezia FC	32
------------	----

W

Waffen(-besitz)	26
Warren G	29
Warhol, Andy	86
Weber, Flo	92
Wehrlein, Pascal	20 ff.
Wein	28, 76, 121 ff.
West, Kanye	34
Western	16
Wilde, Oscar	118
Whisky	4, 114 ff.
Williams, Pharrell	28, 94
Wlaschiha, Tom	93

Z

Z�topek, Emil	57
Zhang, Steven	36

AUSSTIEG





DAS INDIVIDUAL UPGRADE DER SUPERLATIVE!

RS6-LE

ABT RS6-LEGACY EDITION – 559 kW (760 PS), 920 Nm (RS6 Performance 980 Nm)
Verbrauchswerte in l/100 km (die angegebenen Verbrauchswerte beziehen sich auf das Serienfahrzeug)
kombiniert: 12,7 – 12,1; CO₂-Emissionen kombiniert: 289 – 276 g/km. CO₂-Klasse: G.
Abbildungen zeigen Individualisierungsmaßnahmen nach den Regelungen der StVZO für Änderungen
an in Verkehr befindlichen Fahrzeugen.

WWW.ABT-SPORTSLINE.DE

ABT Sportsline GmbH · Johann-Abt-Straße 2 · D-87437 Kempten



HYDROCONQUEST
GMT

Elegance is an attitude
LONGINES
